rivista più INSERTO a soli €2,90

OTTOBRE - 2019

# POLPETTONE gusto e salute

## I LOVE PATATA

- Patate ripiene al gorgonzola ed erba cipollina
- Gran gratin di patate cipolle e zucchine

Halloween all'italiana!

A scuola di riso e risotti

Slow cook: stracotti e brasati

all'interno, l'inserto staccabile

formato rivista!

Polpettone di pollo ripieno di mozzarella e spinacini in crosta di mandorle

## PASSIONE RAGÙ

- Sedani con ragù di salsiccia e piselli
- Ziti con ragù alla napoletana

## CIOCCOLATO MON AMOUR

- Pan di Spagna con fondente all'arancia
- Panna cotta al cacao e chantilly

+ un arretrato di FACILE ISSIMA CUCINA in omaggio

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 - STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF

MENSILE - ANNO III - N.9

## *CONSERVE DOLCI E SALATE:*
## *4 STAGIONI DI FRESCHEZZA*

■ Nella **scuola di cucina**: le regole di base della **sterilizzazione** e della conservazione per fare in casa le confetture in tutta **sicurezza**, i consigli per tenerle **in dispensa** e in **frigo**, la ricetta dell'**addensante** più sano e naturale che ci sia , la pectina; le preparazioni **più classiche**, come i pomodori pelati, la confettura di fragole e champagne, o la lemon curd, ma anche **più originali**, come lo sciroppo di rose, il ketchup e la salsa piccalilli

■ Capitolo **per capitolo**: divise per tipologie, confetture, composte, gelatine e marmellate; condimenti, salse, sughi, mostarde e chutney; sott'oli, sottaceti, sotto sale; liquori, sciroppi e sotto spirito

■ Nel **ricettario**: confettura di prugne con noci e marsala, composta di rabarbaro e vaniglia, zucchine sott'olio, visciole sciroppate, senape speziata, pâtè di carciofi, olive in salamoia, aceto ai lamponi e pepe rosa, albicocche sotto grappa, ciliegie al maraschino… Frutta, verdura, erbe aromatiche, liquori e spiriti profumati pronti tutto l'anno!

PRENOTALO!

IN EDICOLA

# Ottobrata golosa

Diamo il benvenuto a questo mese mite, tondo, ricco di aroma, morbido e armonico; un po' come il vino novello, quasi pronto da degustare. Le ricette, via via più corpose, possono ancora avvalersi di un assortimento rigoglioso di ingredienti freschi: **zucca**, **patate** e **cardi**, **castagne** e **noci**... Colore e sapore, **delizie ortolane**, **elisir di benessere**. Si riaccendono più volentieri forno e fornelli, e comincia la stagione dei **risotti "all'onda"**; dei **polpettoni "pronti e via"**, ricchi, gustosi e fondenti, arrotolati, in umido, o in crosta, come quello in copertina; delle carni succulente, a cottura lenta, come **stracotti** e **brasati**; dei **ragù**, rossi o bianchi, da abbinare ai formati più giusti di pasta. E poi c'è **Halloween**, che ormai tutti, grandi e piccini, festeggiano anche in Italia. E dato che le idee "a effetto", originali e appetitose, non bastano mai, eccone un po' per un buffet "da paura": **le crocchette di trota stregate**; **lo strudel con crema di zucca e amaretti**; **i fagottini-fantasma di mele e marzapane**, tanto per dirne alcune. Stagione buona anche per il **burro**, riabilitato agli usi più raffinati e salutari di cucina, ad esempio con il pesce, e per le pizze più stuzzicanti e peccaminose. Al capitolo dolci, che include i classici "da ola" fatti col **Pan di Spagna**, le squisite **ciocco-coccole** (del mese del cioccolato), i più deliziosi **evergreen al cucchiaio**, si aggiunge l'inserto *ISSIMA*, da staccare e conservare: adesso in formato più grande, comodo, bello e leggibile, posizionato al centro della rivista, dedicato questo mese a **"Ciambelloni e torte soffici"**. Allegati aggiuntivi in omaggio, gli arretrati di Issima **"Risotti"** oppure **"Patate"**. E sarà davvero un'ottobrata gourmet!

**La Redazione**

I prodotti di successo, si sa, fanno scuola. E **Facile Cucina** - che in due anni dalla sua prima uscita, grazie a voi lettori che l'avete così apprezzata è diventata il best seller dell'edicola - non è sfuggita a uno dei più "facili" (mal)costumi di mercato: a oggi, è **la più venduta** in edicola ma anche **la più imitata** del settore! Per noi che la facciamo tutti i mesi con amore e divertimento e per voi che ci seguite con tanta passione, è un vanto. Tuttavia, se vedete in giro riviste "fake", insomma, copie e imitazioni, che potrebbero a prima vista trarvi in inganno, sappiateci riconoscere: l'unico vero gusto della cucina "facile" è il nostro...

**Diffidate delle imitazioni!**

Foto S. Rossi

FACILE CUCINA

# sommario

# IN EDICOLA

## FOOD

## DESIGN

## TRAVEL

90

94

100

104

## LE RUBRICHE



## VISTI SU ALICE TV

**ALMA MEDIA S.p.A.**

**PRESIDENTE**
Federico Prandi

**VICE-PRESIDENTE**
Fabrizio Piscopo

**AMMINISTRATORE DELEGATO**
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
*alma.direzione@almamail.tv*

FACILE CUCINA

**DIREZIONE EDITORIALE**
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

**DIRETTORE RESPONSABILE**
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

**VICE DIRETTORE**
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

**REDAZIONE TESTI**
Cristina Bianconi

**SEGRETERIA DI REDAZIONE**
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
*alma.desk.food@almamail.tv*

**GRAFICA**
Simona Ferri

**RICETTE**
A. Adams, F. Argentino, M. Bacherini, M. Bertini, M. Bianchessi, R. Bisi, R. Bosco, F. Campoli, R. Caucci, G.L. Forino, M. Malantrucco, C. Manzi, L. Messeri, L. Montersino, G. Nosari, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Pennisi, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, L. Sardo, G. Steffanina, S. M. Teutonico, M.P. Timo, E. Tiso, P. Tizzanini, S. Zecca.

**FOTO**
E. Andreini, A. Angelini, A. Aravini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, I. Beretta, F. Brambilla, R. Caucci, C. Cucinelli, A. De Santis E. De Santis, L. Lupori, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, S. Pozzati, S. Rossi, S. Serrani, M. Sjöberg, E. Tiso, B. Torresan, R. Venezia, S. Zecca.

**FOTO COVER**
Ambra Orazi

**PUBBLICITÀ**
**DIREZIONE COMMERCIALE**
**Sede Milano:** Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
**Sede Roma:** Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
*alma.pubblicita@almamail.tv*

**STAMPA:** Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

**DISTRIBUZIONE ITALIA:** M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

**DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE:** JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

**Numero 9 - Anno III - 2019**
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017



**ISSN 2532-8263**
**Facile cucina**

**FINITO DI STAMPARE SETTEMBRE 2019**

**SCRIVERE A:** FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
*alma.desk.food@almamail.tv*

**SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI**
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
*abbonamenti@ieoinf.it*

Monte Yudonosan, ingresso del santuario scintoista

## MARCOPOLO

È in edicola il numero di ottobre di Diari di Viaggio by Marcopolo, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Giappone**: le meraviglie della regione del **Tohoku**, tra templi suggestivi e panorami mozzafiato, alla scoperta del volto più autentico del Paese del Sol Levante. Visitare **Marsala** in occasione dei 50 anni dell'assegnazione "Doc" al famoso vino dolce. **Maremma**: la zona toscana che dà il meglio di sé in autunno, tra paesini e vigneti. **Borghi in treno**: i borghi autunnali più belli e da raggiungere comodamente su rotaia. **Tendenze del cioccolato**: le nuove e golosissime declinazioni dei maestri cioccolatieri top in tutta Italia. Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

# IN EDICOLA

DIARI DI VIAGGIO BY

OTTOBRE 2019

MARCOPOLO

222

*I viaggi della vita*

TOHOKU, IL GIAPPONE PIÙ AUTENTICO

MAREMMA DA VIVERE

*La stagione top, tra paesi e vigneti*

GASTRONOMIA

*Cioccolato: nuove tendenze golose*

BORGHI D'AUTUNNO

*SPELLO, PIETRA, VIPITENO, CEFALÙ e tanti altri da visitare in treno*

IMMOBILIARE

*LONDRA, effetto Brexit: prezzi buoni, da 360 mila euro*

# POLPETTONI: PRONTI, VIA!

Da quelli più light, preparati con macinato di pollo o tacchino, a quelli più goduriosi ripieni di salsiccia, i polpettoni sono un grande classico della cucina casalinga. Bardati, dal cuore fondente o in crosta, si trasformano poi in piatti da veri gourmet

Tacchino

Manzo

Vitello

Maiale

Pollo

Vitellone

8 piatti "unici"

# Polpettone bardato alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
450 g di **polpa di manzo macinata**
200 g di **filetto di maiale macinato**
2 **uova** • 3 fette di **pane**
1 bicchiere di **latte** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
2 cucchiai di **pecorino grattugiato**
200 g di **pancetta di cinta senese a fette** • **erbe aromatiche di stagione tritate** • 2-3 rametti di **rosmarino**
1 spicchio di **aglio tritato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Ammorbidite** le fette di pane nel latte, strizzatele e poi sbriciolatele in una terrina. • **Aggiungete** le carni macinate, le uova, i formaggi grattugiati, l'aglio e 4 cucchiai di erbe aromatiche; salate, pepate, e amalgamate bene. • **Ritagliate** un foglio di carta forno e stendetevi la carne in uno strato abbastanza spesso. • **Cospargete** la superficie con 6 cucchiai di erbe aromatiche; quindi, arrotolate delicatamente la carne, aiutandovi con la carta forno. • **Bardate** il polpettone con le fette di pancetta, legatelo con uno spago sottile da cucina (senza stringere troppo) e inserite qualche rametto di rosmarino. • **Versate** 3 cucchiai di olio in una teglia e fate dorare per bene il polpettone a fuoco moderato. • **Infornate** a 200 °C per circa 40 minuti. Sfornate e lasciate riposare per qualche minuto. • **Liberate** la carne dallo spago, impiattate, tagliate a fette e servite, a piacere, con un'insalatina.

# Polpettone di vitello con piselli fagiolini e provola fondente

Ingredienti per 6 persone
450 g di **macinato di vitello**
80 g di **mortadella in fetta unica**
2 **uova medie** • 80 g di **mollica di pane**
30 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **fagiolini** • 100 g di **piselli già lessati** • 100 g di **fave già lessate**
1 cucchiaio di **cipolla tritata finemente**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per il ripieno: 250 g di **provola fresca**
Vi servono inoltre: 1 **uovo** • **pangrattato**

Preparazione
• **Spuntate** i fagiolini, sciacquateli sotto l'acqua corrente, tagliateli a pezzetti di circa 1 cm e cuoceteli a vapore, fino a quando saranno teneri ma croccanti.
• **Fate appassire** la cipolla in una padella con un filo di olio, unite i fagiolini, le fave e i piselli, e lasciate cuocere a fuoco vivo per qualche minuto (foto 1). Regolate di sale e di pepe, quindi spegnete e lasciate intiepidire. • **Raccogliete** il macinato in una ciotola capiente, unite le uova, leggermente sbattute, la mortadella a cubetti, la mollica di pane e il parmigiano, e mescolate bene.
• **Unite** quindi la padellata di piselli, fave e fagiolini, con l'olio di cottura, e profumate con il prezzemolo tritato (foto 2).
• **Amalgamate** accuratamente, quindi stendete 2/3 del composto su un foglio di carta forno. Realizzate un rettangolo, alto circa 2 cm, e formate al centro un incavo per tutta la lunghezza del polpettone.
• **Farcite** con le fette di provola (foto 3).
• **Coprite** con il macinato rimasto (foto 4), compattate bene e date al composto la forma di cilindro. • **Spennellate** con l'uovo, leggermente sbattuto, cospargete con il pangrattato e disponete il polpettone in uno stampo da plumcake, rivestito con carta forno. • **Infornate** a 200 °C per 45 minuti. A cinque minuti dal termine, fate dorare sotto al grill. Sfornate, lasciate riposare e servite.

*Accompagnate* con...
Un'insalatina di valerianella.

vitello

200 °C in 45 minuti

Foto, ricetta e step E. Tiso

## Occhio alla mossa!

1

2

3

4

# Polpettone con frittatina e verdure

Ingredienti per 8 persone
700 g di **macinato di vitello**
5 **uova** • 400 g di **asparagi**
60 g di **parmigiano grattugiato**
70 g di **mollica di pane raffermo**
**prezzemolo** • **erba cipollina**
**sale e pepe** • **olio extra vergine di oliva** • **latte** • **brodo vegetale**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato di vitello in una terrina, unite 2 uova sbattute, il parmigiano, e la mollica di pane, già ammollata nel latte e ben strizzata.
• **Profumate** con un po' di erba cipollina sminuzzata e il prezzemolo tritato, regolate di sale e di pepe, e amalgamate. Pulite gli asparagi ed eliminate la parte finale più legnosa.
• **Scaldate** 3 cucchiai di olio in una padella, unite gli asparagi a tocchetti e fate cuocere per circa 15 minuti (bagnando, se necessario, con un po' di acqua). Sbattete in una ciotola le uova restanti con un pizzico di sale, e unite gli asparagi cotti. • **Preparate le frittatine**: fate scaldare un filo di olio in una padella da 24 cm di diametro, versate metà composto e roteate la padella per distribuirlo uniformemente. • **Fate cuocere** per qualche minuto, girate e proseguite la cottura anche dall'altro lato. Spegnete e procedete allo stesso modo con il composto restante. • **Mettete** un foglio di alluminio sul piano di lavoro, stendetevi sopra la carne, a 1,5 cm di spessore, coprite con le frittatine agli asparagi e, aiutandovi con il foglio di alluminio, arrotolate il polpettone e chiudete le estremità. • **Disponete** su una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per 15 minuti. • **Sfornate**, liberate il polpettone dall'alluminio e proseguite la cottura in forno per una mezz'ora, bagnando di tanto in tanto con un mestolino di brodo vegetale. Levate, lasciate intiepidire, e servite.

2€ a porzione

vitello

Foto e ricetta A. Pecorelli

# Prepara l'impasto e arrotola

pollo

## Tips & Tricks

Cuocete il polpettone in anticipo e, al momento di servire, tagliatelo a fette e scaldatelo sul fuoco in un tegamino.

## Polpettone di pollo ripieno di mozzarella e spinacini in crosta di mandorle

Foto, ricetta e step A. Orazi

# Polpettone di pollo ripieno di mozzarella e spinacini in crosta di mandorle

Ingredienti per 4 persone
400 g di **macinato di pollo** • 1 **uovo**
2 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
2 fette di **pancarrè** • **latte** • **origano**
**pangrattato** • 150 g di **spinacini**
1 **cipollotto** • 1 **zucchina** • 1 **patata già lessata** • 400 g di **mozzarella per pizza** • 80 g di **mandorle a lamelle**
**olio extravergine di oliva**
**sale** • **pepe**

Preparazione

• **Raccogliete** in una terrina il macinato, l'uovo, il parmigiano, il pancarrè, già ammollato in un pochino di latte e spezzettato, e un pizzico di origano. Regolate di sale e di pepe, e amalgamate bene (foto 1), aggiustando se necessario la consistenza con un po' di pangrattato. • **Fate riposare** in frigo per una mezz'ora. Lessate gli spinacini, scolateli, passateli rapidamente in acqua e ghiaccio e tenete da parte. Scaldate un filo di olio in una padella, unite il cipollotto tritato e fate soffriggere. • **Aggiungete** la zucchina a toccchetti e poi gli spinacini e la patata a dadini. Salate e lasciate insaporire. Spegnete e fate raffreddare.

• **Sistemate** la carne tra due fogli di carta forno, schiacciatela con il matterello e formate un rettangolo. Tagliate la mozzarella a fette, schiacciatele con il matterello e distribuitele sulla carne (foto 2). • **Coprite** con le verdure e le patate stufate (foto 3) e, aiutandovi con la carta forno, formate un polpettone liscio e regolare. Rimuovete la carta, sistemate il polpettone su una teglia con carta forno. • **Ricoprite** la superficie con le mandorle a lamelle (foto 4), irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per 30-40 minuti. Sfornate e servite.

# Polpettone misto prosciutto zucchine e scamorza

Ingredienti per 6 persone: 250 g di **macinato di vitello** • 250 g di **macinato di maiale** • 3 **uova** 100 g di **mollica di pane** • 30 g di **parmigiano grattugiato** • 10 foglie di **menta** • 1/2 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe.** Per il ripieno: 1-2 **zucchine** 100 g di **besciamella** • 100 g di **prosciutto cotto** • 120 g di **scamorza a fette** • **qualche fogliolina di menta** • un pizzico di **sale.** Vi servono inoltre: 2 **patate già sbucciate** • 4 **carote** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe q.b.** • 2 rametti di **rosmarino** • qualche fogliolina di **menta**

Foto, ricetta e step E. Tiso

Preparazione

• **Spuntate** le zucchine e affettatele con una mandolina, nel senso della lunghezza, a 2-3 mm di spessore. Scaldate per bene una griglia antiaderente, distribuite le fette di zucchina e grigliatele da entrambi i lati. Levate e tenete da parte. • **Raccogliete** i due macinati in una ciotola, unite le uova, leggermente sbattute, l'aglio e la menta tritati, il parmigiano e un filo di olio. Regolate di sale e di pepe, e amalgamate bene.
• **Stendete** il composto su un foglio di carta forno, in modo da formare un rettangolo alto 1 cm. • **Distribuite** le zucchine grigliate, profumate con la menta tritata, coprite con qualche cucchiaio di besciamella e aggiungete le fette di prosciutto cotto.
• **Terminate** con la scamorza a fettine e, aiutandovi con la carta forno, formate un polpettone liscio e regolare.
• **Distribuite** il polpettone in una teglia, unta di olio, unite le patate e le carote, a pezzetti e già condite con un pizzico di sale e di pepe, la menta e il rosmarino.
• **Infornate** a 200 °C per 50 minuti. Sfornate, lasciate riposare e servite.

## *Occhio alla mossa!*

Disponete il ripieno a 2 cm di distanza dai bordi per evitare che, arrotolando il polpettone, la farcia fuoriesca.

# Polpettone ▲ al prosciutto crudo

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **polpa di manzo macinata**
100 g di **prosciutto crudo affettato sottile** • 2 **uova** • 1 **cipolla**
1 spicchio di **aglio**
4 **chiodi di garofano**
2-3 foglie di **salvia**
2 foglie di **alloro**
1 rametto di **rosmarino**
**brodo vegetale** • **vino bianco**
**parmigiano grattugiato**
**prezzemolo tritato** • **pangrattato**
**olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** la polpa di manzo in una ciotola. Unite il prosciutto, sminuzzato, le uova e 4-5 cucchiai di parmigiano. • **Aggiungete** l'aglio e il prezzemolo, tritati, regolate di sale, amalgamate e modellate un polpettone. • **Passatelo** in un po' di pangrattato, tagliate a metà la cipolla e steccate le due metà con i chiodi di garofano. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con la cipolla, la salvia, l'alloro e il rosmarino. • **Disponete** il polpettone e fatelo rosolare in modo uniforme. Bagnate con 1 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Unite** 300 ml di brodo bollente, incoperchiate e fate cuocere per un paio di ore a fuoco dolce. • **Levate** e servite con il fondo di cottura filtrato.

# Polpettone misto con cuore di salsiccia in crosta di patate

Ingredienti per 4 persone
300 g di **carne macinata di maiale**
200 g di **carne macinata di vitello**
2 **salsicce** • 2 **uova** • 1 bicchiere di **latte** • 50 g di **parmigiano**
100 g di **pangrattato**
4 **patate grandi** • 2-3 **chiodi di garofano** • **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Portate a bollore** abbondante acqua salata, mettete i chiodi di garofano e le patate, e fate cuocere su fiamma dolce. • **Raccogliete** in una ciotola le carni macinate, un uovo, il parmigiano, il latte e il pangrattato; regolate di sale e di pepe, e amalgamate bene. • **Scolate**, una volta cotte, le patate, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate, raccogliendo la purea ottenuta in una ciotola; aggiustate di sale e di pepe, e amalgamate. • **Formate** un cilindro con il ripieno di carne e realizzate una fessura centrale (senza arrivare in fondo). • **Mettete** le salsicce al centro, chiudete e spennellate con un tuorlo sbattuto. Coprite tutta la superficie con le patate facendole aderire bene. • **Trasferite** il polpettone in una teglia, condite con l'aglio e un filo di olio, e bagnate con un goccio di vino bianco. • **Infornate** a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e servite.

maiale + vitello

0,90€ a porzione

*Il tocco* in più!
Aromatizzate la crosta di patate con un po' di finocchietto selvatico.

# Polpettone in umido con uova sode ed erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
400 g di **macinato di tacchino**
1 **uovo** • 2 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 3 cucchiai di **ricotta vaccina** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche miste** (**rosmarino**, **salvia**, **timo**, **basilico**, **erba cipollina**)
4 **uova sode** • **pangrattato**
300 ml di **brodo di pollo**
300 g di **passata di pomodoro**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 **cipolla dorata** • **olio extravergine di oliva** • 1/2 cucchiaino di **zucchero** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato di carne in una ciotola e unite la ricotta, l'uovo, il parmigiano, 1 cucchiaio abbondante di erbe aromatiche tritate e un pizzico di sale.
• **Mescolate**, aggiustate la consistenza incorporando un po' di pangrattato, e amalgamate bene. • **Trasferite** in frigo e fate riposare per circa 30 minuti.
• **Sistemate** la carne tra due fogli di carta forno e, con un matterello, formate un rettangolo. Rimuovete il foglio di carta sopra la carne e disponete al centro le uova sode. Aiutandovi con la carta restante, arrotolate la carne e formate un polpettone liscio e regolare. • **Fate rosolare** la cipolla, tritata, con filo di olio in una casseruola. Disponete il polpettone e fatelo dorare su tutti i lati, a fuoco alto, per qualche minuto. • **Versate** la passata e il concentrato di pomodoro, abbassate la fiamma, regolate di sale e di pepe, e unite lo zucchero (per togliere acidità al sugo).
• **Incoperchiate** e fate cuocere per circa 25-30 minuti, girando il polpettone di tanto in tanto e bagnando, se necessario, con il brodo. Spegnete, cospargete con altre erbe aromatiche tritate e servite.

Foto, ricetta e step A. Orazi

## Come si fa

tutto nella ciotola

amalgamate

farcite

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

**Spätzle all'uovo** di **Koch**, prodotti con materie prime di alta qualità, secondo la tipica ricetta altoatesina, e surgelati senza l'aggiunta di additivi e conservanti. 500 g. **€2,80**.

**Schweppes Lime&Mint** perfetta anche per preparare cocktail. Disponibile nel formato da 1 litro. **€1,29/32** circa.

Funghi prataioli grigliati della linea **Zero Olio di Ponti**. 300 g. **€3,29**.

**Passata Cuor d'oro** di **Casa Marrazzo** con basilico. 500 ml. **€2,70**.

Biscotti **Kinder CereAlé**, i primi biscotti **Kinder** ai cereali, disponibili in due varianti: nocciola e cioccolato fondente. 6 monoporzioni. **€2,49**.

**Semola di Grano Duro Integrale Rimacinata La Molisana**. Ideale per pizza, pane e pasta. 1 kg. **€1,85** circa.

**Cruschelle Balocco** nella nuova ricetta con 100% farina integrale, zucchero di canna e latte fresco italiano. 700 g. **€2,29**.

**Ricotta Bio** di **Brimi**, prodotta con latte altoatesino di agricoltura biologica garantito dal marchio di Qualità Alto Adige. 200 g. **€1,59**.

**Céréal mandorla bio**. Bevanda senza glutine con zucchero di canna. 1,5 l. **€2,85.**

**8** diversi tipi di ragù partendo dalla tradizione bolognese e napoletana. Tutti facili e gustosi, abbinati alla pasta giusta, diventano innovativi e di tendenza

## 8 irresistibili connubi

## Di tradizione

### *Ragù alla bolognese* con maccheroni

Tritate **50 g di pancetta** al coltello e fatela soffriggere in una casseruola con **un filo di olio**; unite gli odori (**50 g di carota**, **50 g di sedano** e **1/2 cipolla**), tritati finemente, e fate rosolare per qualche minuto. Aggiungete **150 g di polpa di maiale** e **300 g di polpa di manzo**, tritate al coltello, **salate**, **pepate** e fate cuocere per circa 20 minuti. Versate **1 bicchiere di latte** e fate cuocere fino a quando si sarà ben asciugato, quindi versate **300 g di pelati**, spezzettati, e **100 g di passata di pomodoro**, e proseguite la cottura per circa 1 ora. Spegnete e utilizzate il ragù per condire 320 g di **maccheroni**.

## Ragù alla napoletana con ziti

Fate soffriggere in un tegame largo di coccio **2 cipolle**, tritate, con **un filo di olio extravergine di oliva**, **100 g di burro** e **100 g di sugna**; disponete **500 g di gallinella di maiale** (**sovracoscia**) e **500 g di lacerto di manzo**, legati con spago da cucina, e fateli rosolare bene da ogni lato. Sfumate con **1 bicchiere di vino rosso** e fate cuocere fino a quando non sarà evaporato. Versate **1 kg e 1/2 di salsa di pomodoro** e **200 g di concentrato di pomodoro** e fate cuocere per almeno 3 ore, mescolando di tanto in tanto, fino a quando il ragù avrà assunto una consistenza vellutata e la carne si sarà sfaldata. **Salate** e profumate con **un po' di basilico**, tritato, e **un pizzico di noce moscata**. Lessate **320 g di ziti** in acqua leggermente **salata**, quindi scolateli e conditeli con il ragù. Impiattate, guarnite con **qualche fogliolina di basilico** e servite.

# Di tradizione

### Cosa bolle in pentola?

La **gallinella** è la sovracoscia del maiale. Il nome deriva dal fatto che questo taglio di carne ha la forma di una piccola gallina, con ali e cosce ripiegate. Il **lacerto di manzo** è invece conosciuto anche come girello o magatello.

# Ragù di manzo funghi e pancetta affumicata con mezze maniche

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mezze maniche**
60 g di **pancetta affumicata a cubetti**
200 g di **macinato di manzo**
200 g di **funghi misti**
30 g di **porcini secchi**
400 g di **pomodori pelati**
1 **cipolla piccola** • 1 foglia di **alloro**
125 ml di **vino rosso** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** i porcini secchi in ammollo in acqua tiepida. In una casseruola fate soffriggere la cipolla tritata con un filo di olio, aggiungete la pancetta a cubetti e fatela dorare leggermente. • **Toglietela** dalla casseruola e tenetela da parte. • **Scaldate** nella stessa casseruola due cucchiai di olio, unite il macinato e fatelo rosolare bene, mescolando in continuazione; regolate di sale e di pepe, bagnate con il vino e lasciate sfumare.
• **Aggiungete** i porcini, ben strizzati e tritati, i funghi misti a pezzetti, i pomodori pelati, passati al setaccio, e la foglia di alloro; portate a bollore e fate cuocere per circa 45 minuti fino a ottenere una salsa abbastanza densa. A metà cottura, aggiustate di sale. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e conditela con il ragù (se fosse necessario, bagnate con un goccio di acqua di cottura). • **Impiattate**, guarnite con la pancetta tenuta da parte e servite.

Stupite tutti con 2€

# Ragù grezzo ▲ di pecora con penne

Ingredienti per 4 persone
320 g di **penne trafilate al bronzo**
300 g di **macinato grezzo di pecora**
600 g di **polpa di pomodoro** • 1 **cipolla**
1 costa di **sedano** • 1 **carota** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino** • 200 ml di **vino rosso Montepulciano d'Abruzzo** • **pecorino grattugiato** • **olio extravergine di oliva**
**sale e pepe verde**

Preparazione
• **Mondate** e tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota; raccoglieteli in un tegame e fateli soffriggere con l'aglio e un filo di olio per qualche minuto.
• **Aggiungete** il macinato di pecora, profumate con una macinata di pepe verde, bagnate con il vino e lasciate sfumare. • **Fate cuocere** per qualche minuto a fuoco vivace, quindi aggiungete la polpa di pomodoro e un pizzico di sale, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco lento per circa un'ora e mezza. Profumate infine con un pizzico di peperoncino. • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela direttamente nel tegame con il ragù. • **Fate saltare** per qualche minuto, quindi impiattate, spolverizzate con il pecorino grattugiato, condite con un filo di olio a crudo e servite.

# Ragù di salsiccia e piselli con sedani

Ingredienti per 4 persone
320 g di **sedani rigati**
200 g di **piselli**
4 **salsicce di maiale** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 125 ml di **vino bianco**
400 g di **polpa di pomodoro**
**brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** e tritate finemente la carota e la cipolla; in una casseruola fate appassire gli odori tritati con un filo di olio, aggiungete le salsicce, spellate e sgranate, e fatele rosolare su fiamma vivace.
• **Bagnate** con il vino e lasciate sfumare. Aggiungete i piselli, la polpa di pomodoro e qualche mestolo di brodo caldo.
• **Fate cuocere** per circa 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con altro brodo, se il ragù dovesse asciugarsi. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela direttamente nel tegame.
• **Fatela saltare** per qualche minuto, quindi impiattate e servite.



**0,90€ a porzione**

## *Cosa vi serve?*

**GAROFALO**
Ziti lunghi.
500 g. ***€ 1,69***.

**VOIELLO**
Mafalde corte.
500 g. ***€ 1,15***.

**SIGMA**
Farfalle. 500 g.
***€ 0,39***.

**DE CECCO**
Cavatappi
500 g. ***€ 1,45***.

## Ragù di maiale al profumo di curry con cavatappi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **cavatappi**
400 g di **polpa di maiale**
200 g di **pomodorini tipo piccadilly**
2 **scalogni** • 200 ml di **brodo vegetale** • 2 foglie di **alloro**
1 cucchiaio di **curry in polvere**
125 ml di **vino bianco**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente la polpa di maiale; in una casseruola scaldate un filo di olio, aggiungete la polpa di maiale e l'alloro, e fate rosolare per qualche minuto. • **Sfumate** con il vino, salate leggermente e profumate, a piacere, con un pizzico di peperoncino. • **Coprite** e fate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti; se il fondo dovesse asciugarsi troppo, bagnate di tanto in tanto con il brodo vegetale bollente. • **Aggiungete** il curry, gli scalogni tritati e i pomodorini tagliati a spicchi; mescolate bene e fate cuocere per altri 10-15 minuti. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela nella casseruola con il ragù. • **Mantecate** per qualche minuto, quindi impiattate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

In bianco

pronto in 45 minuti

## Ragù di tacchino ▲ e salsa allo zafferano con mafaldine

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mafaldine**
400 g di **macinato di tacchino**
1/2 **carota** • 1 **porro**
200 g di **mascarpone**
60 g di **burro** • 1 bustina di **zafferano**
**parmigiano grattugiato**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** la carota e affettate sottilmente il porro (solo la parte bianca); fateli soffriggere in un tegame con un filo di olio, aggiungete il macinato di tacchino e fate cuocere per circa 15 minuti.
• **Aggiustate** di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Fate sciogliere** il burro a bagnomaria, unite lo zafferano, amalgamate accuratamente e tenete da parte. • **Lessate** la pasta al dente in abbondante acqua leggermente salata. Poco prima che la pasta sia cotta, aggiungete il mascarpone e il tacchino al burro allo zafferano, e amalgamate per bene. • **Scolate** le mafaldine al dente e conditele con la salsa. Impiattate, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e servite.

## Ragù di pollo radicchio e noci con riccette

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riccette**
300 g di **petto di pollo**
200 g di **radicchio**
50 g di **gherigli di noce**
125 ml di **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • **brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente il petto di pollo, asciugatelo con carta assorbente da cucina e tagliatelo a dadini. • **Fate soffriggere** in un tegame l'aglio con un filo di olio, aggiungete il pollo a dadini e fatelo rosolare mescolando di tanto in tanto. • **Sfumate** con il vino, salate leggermente e bagnate con qualche mestolo di brodo caldo; abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 20 minuti (se il fondo dovesse asciugarsi troppo, aggiungete altro brodo). • **Mondate** e tagliate il radicchio a julienne; aggiungetelo al pollo e fate cuocere per altri 10 minuti. • **Aggiustate** infine di sale. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela nel tegame con il condimento. • **Mantecate** per qualche minuto, quindi impiattate, guarnite con un filo di olio a crudo e i gherigli di noce tritati, e servite.

Stupite tutti con 2,50€

# Ragù di fegatini di pollo con strichetti

Ingredienti per 4 persone
Per gli strichetti: 2 **uova**
200 g di **farina**
Per il ragù: 350 g di **salsa di pomodoro** • 1/2 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**
3 **fegatini di pollo** • 100 g di **pancetta**
1 costa di **sedano** • 1 **carota**
1 **cipolla** • **olio extravergine di oliva**
**sale**

Preparazione
• **Per gli strichetti**: fate la classica fontana con la farina, unite al centro le uova e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per una mezz'ora. • **Fate rosolare** in un tegame la pancetta, tritata, con un filo di olio. • **Aggiungete** i fegatini, tritati al coltello, e un battuto di sedano, carota e cipolla; lasciate insaporire per qualche minuto, versate la salsa di pomodoro e il concentrato, aggiustate di sale, incoperchiate e fate cuocere per una mezz'ora. • **Tirate** la pasta in una sfoglia non troppo sottile; con una rotella dentellata ricavate tanti quadratini e poi strizzateli al centro, così da ottenere tante farfalline.
• **Lessatele** in acqua leggermente salata, scolatele, versatele nel tegame con il ragù e mantecate per 1 minuto. Impiattate e servite.

*Lo sapevate* che?

Gli strichetti sono una pasta fresca tipica emiliana.

*Idea* speedy

Non avete tempo per preparare la pasta in casa? Preparatela con le farfalle secche.

idea speedy

# *Il* condimento è tutto!

Ecco una selezione di condimenti pronti all'uso da "stappare", scaldare e gustare con un buon piatto di pasta!

€2,40

Gran ragù con salsiccia **Star** (180 gx2).

Ragù di carne **Pam Panorama**. 380 g (2x190).

€1,49

€1,65

**Cirio**, Ragù Rustico con vino bianco. 350 g.

€2,05

Ragù alla Bolognese **Barilla**. 400 g.

€3,45

**Cucina Toscana**, Ragù di Cinghiale. 180 g.

## I vegetali!

Ragù di Seitan **Trevisan**. 190 g.

€2,50

Ragù di soia **Biffi**. 100% vegetale.

€3,19

# Non solo RISOTTI

Sei varietà di riso danno vita a **6** preparazioni gustose, ciascuna esaltata dalla tecnica di cottura e dagli ingredienti sapientemente abbinati

## 6 chicchi golosi

Il protagonista: *riso carnaroli*
Ha chicchi tra i più allungati (7 mm in media) e molto resistenti alla cottura prolungata (16-18 minuti). Grazie alla capacità di assorbimento e ritenzione dei liquidi di cottura, è uno dei risi più adatti alla preparazione dei risotti.

Stupite tutti con 3€

## Risotto alla zucca con pecorino e miele

## Risotto alla zucca con pecorino e miele

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso carnaroli** • 300 g di **zucca già pulita** • 50 g di **cipolla bianca** • 1 l di **brodo vegetale** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 cucchiaino di **miele** • 40 g di **pecorino grattugiato** • 60 g di **burro** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a cubetti. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una casseruola con 20 g di burro; unite la zucca, incoperchiate e portate a cottura su fiamma dolce. Spegnete, salate e frullate con il miele fino a ottenere una crema. • **Fate tostare** il riso con 20 g di burro in una casseruola, finché non risulterà leggermente profumato e lucente.
• **Bagnate** con il vino e lasciate evaporare.
• **Portate a cottura** bagnando di tanto in tanto con il brodo vegetale bollente (ci vorranno circa 20 minuti). A 10 minuti dal termine, incorporate la crema di zucca. A cottura ultimata, levate dal fuoco.
• **Mantecate** con il restante burro ghiacciato a cubetti, e il pecorino grattugiato. Regolate di sale e servite.

### *Il tocco* in più!

**PERLINE PECORINO E MIELE**

Versate **1 l di olio di semi** in un contenitore alto e stretto, e fatelo raffreddare in freezer (l'olio dovrà essere freddissimo ma non solidifcato). Fate sciogliere **70 g di miele** e **5 g di agar-agar** in **150 ml di acqua fredda**. Mettete sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere per qualche minuto. Spegnete e dividete la miscela in due ciotole. Aggiungete **50 g di pecorino grattugiato** in una delle ciotole, e mescolate. Versate il composto al miele in una siringa e lasciate cadere delle goccioline nell'olio freddo (in questo modo si formeranno le perline). Ripetete la stessa operazione con il liquido al miele e pecorino. Scolate le perline.

### *I 3 passaggi fondamentali*

Tostatura
1

Cottura
2

Mantecatura
3

## Risotto di porri speck e patate

Ingredienti per 4 persone
360 g di **riso carnaroli stagionato 1 anno** • 2 **porri** • 100 g di **speck a dadini** • 100 g di **speck a fettine sottili** • 1,5 l di **brodo vegetale**
2 **patate rosse già lessate e tagliate a dadini** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
50 g di **burro** • 100 g di **parmigiano**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i porri e tagliateli a rondelle; in una casseruola fateli soffriggere con un filo di olio e lo speck a dadini. • **Unite** il vino e un paio di mestoli di brodo e portate a bollore. • **Gettate** il riso, mescolate e portate a cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito (sempre mescolando ogni tanto). • **Unite**, a una decina di minuti dal termine, la dadolatina di patate. Poco prima del termine di cottura del risotto, scaldate un filo di olio in una padella antiaderente e fate rosolare le fettine di speck finché risulteranno croccanti.
• **Levate** e tenete da parte. Una volta pronto il risotto, regolate di sale, pepate e ritirate dal fuoco. • **Mantecate** il risotto con il burro e il parmigiano grattugiato, coprite e lasciate riposare per 2 minuti. Impiattate, guarnite con lo speck croccante e servite.

# Riso stagionato

### Il protagonista: *riso stagionato*

Il **riso stagionato** uno o più anni, come il vialone nano o il carnaroli, consente di preparare risotti senza dover passare necessariamente per la fase di tostatura.

**0,90€ a porzione**

### *Riso* o *risotto*?

Parliamo di "riso" quando questo viene lessato o cotto al vapore, e successivamente condito. Il "risotto", invece, è cotto aggiungendo il brodo caldo man mano che viene assorbito e infine mantecato.

# Riso con crema▲ di gamberi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **riso venere** • 500 ml di **brodo di pesce** • 200 g di **gamberi**
200 ml di **crema di latte** • 60 g di **burro**
1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
1 bicchiere di **vino bianco** • 2 cucchiai di **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate sciogliere** 20 g di burro in un tegame, versate il riso, mescolate e fatelo scaldare senza tostarlo. • **Bagnate** con metà brodo bollente, incoperchiate e lasciate cuocere per 25 minuti su fiamma bassa, mescolando. • **Versate** il brodo restante e fate riprendere il bollore. Spegnete, incoperchiate e fate riposare 20 minuti. • **Sgusciate** i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Fate soffriggere** lo spicchio di aglio, schiacciato, e il peperoncino con un filo di olio; unite i gusci e le teste dei gamberi, e fate rosolare. • **Sfumate** con il vino, aggiungete un bicchiere di acqua e lasciate cuocere per 10 minuti. • **Tagliate** i gamberi a rondelle, infarinatele e salatele. Fate sciogliere il burro restante in un padellino, unite le rondelle di gambero e fatele rosolare per bene. • **Versate** il fumetto di gamberi filtrato e la crema di latte, mescolate e fate cuocere per 5 minuti a partire dal bollore. Versate la salsa ottenuta nel riso e mantecate sul fuoco. Impiattate e servite.

### Il protagonista: *riso venere*

Il **riso venere** è una varietà italiana. Si tratta di un incrocio convenzionale tra una qualità asiatica di riso nero e una varietà della Pianura Padana.

### Il protagonista: *vialone nano*

Riso semifino ha un chicco di media grandezza, semilungo e tondeggiante. Cuoce in circa 13 minuti. Tende a "sfarinare" leggermente, quindi è più adatto per risotti lenti e minestroni.

Stupite tutti con 2€



# Risotto lento "minestrato"

Ingredienti per 4 persone
200 g di **riso vialone nano**
500 ml di **brodo vegetale**
2 coste di **sedano** • 2 **carote**
2 **porri** • 10 foglie di **basilico**
50 g di **parmigiano grattugiato**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
**olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** 4 cucchiai di olio in una padella, aggiungete le verdure, mondate e a cubetti, e fatele soffriggere per 10 minuti. Salate e poi spegnete. • **Fate tostare** il riso con un filo di olio e sfumate con il vino. • **Portate a cottura** il riso, aggiungendo un mestolo di brodo caldo man mano che viene assorbito. • **Aggiungete**, dopo 10 minuti, le verdure soffritte e proseguite la cottura. Quando il riso sarà cotto e al dente, aggiungete altro brodo per renderlo più lento, e spegnete. • **Mantecate** con il parmigiano e regolate di sale.
• **Profumate** con il basilico spezzettato, impiattate e servite.

# Profumi d'Oriente

## Riso al curry

**Tips & Tricks**

Questo riso è un accompagnamento perfetto a secondi di pesce o carne bianca.

0,30€ a porzione

### Occhio alla cottura!

Il riso viene per metà bollito in acqua e per metà cotto al vapore: in questo modo si otterrà una cottura al dente ottimale. La fase di ammollo del riso non è però sempre obbligatoria: alcune preparazioni, infatti, richiedono dei chicchi più incollati tra di loro.

## ◂Riso al curry

Ingredienti per 4 persone
200 g di **riso basmati**
2 cucchiaini di **curry**
1/2 bicchiere di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** il riso in una ciotola, copritelo con il doppio del suo volume in acqua e lasciatelo in ammollo per almeno un'ora: in questo modo il riso perderà l'amido più superficiale e i chicchi rimarranno più sgranati. • **Scolate** il riso e trasferitelo in una casseruola. Coprite con il doppio del suo volume in acqua (circa 400 ml), salate e portate a bollore su fiamma vivace. • **Abbassate** la fiamma al minimo e coprite con la pellicola trasparente per microonde. • **Incoperchiate** e lasciate cuocere per 10 minuti. Spegnete e lasciate riposare il riso, coperto, per altri 10 minuti. A questo punto, scoprite e mescolate. • **Scaldate** l'olio in una padella, unite il curry, e fate soffriggere a fuoco dolce. • **Aggiungete** il riso basmati e fatelo saltare per qualche minuto. • **Distribuite** nelle ciotoline individuali e servite.

### Il protagonista: *riso basmati*

Il **basmati** è una varietà di riso a chicco lungo, famosa per la sua fragranza e il gusto delicato. Coltivato in India e in Pakistan da diversi secoli, è un riso originario con un indice glicemico molto basso.

### *Lo sapevate* che?

L'ammollo del riso in alcune preparazioni aromatiche, come questa, è molto importante. Favorisce infatti l'assorbimento degli aromi e renderà il riso più morbido e non troppo asciutto.

DIECI ERRORI DA NON FARE

# Il risotto perfetto

**VARIETÀ.** Fate attenzione a non sbagliarla. State preparando un'insalata di riso o un risotto? Per quest'ultimo le qualità Arborio, Carnaroli e Vialone nano sono le più adatte e diffuse in commercio.

**SCIACQUARLO.** I chicchi di riso crudi non vanno mai lavati sotto l'acqua corrente: potrebbero sfaldarsi durante la cottura.

**TEGAME.** Occhio alle dimensioni! Non deve essere né troppo alto, né troppo stretto, ma contenere riso e brodo in uno strato alto 4-5 cm. Altrimenti il riso non cuocerà in modo uniforme.

**SOFFRITTO.** Tritate finemente gli odori. I pezzetti di carota, cipolla, sedano non devono mai essere più grandi del chicco di riso, o la cottura ne risentirà.

**TOSTATURA.** Non farla è un grossissimo errore. Serve a fortificare la parte esterna del riso per arrivare a fine cottura con un chicco omogeneo.

**VINO.** Sfumate sempre con dell'alcol. Meglio se sono vini con una buona acidità, perché è proprio questa che rafforza la struttura dell'amido.

**BRODO.** Va aggiunto sempre, poco alla volta e man mano che viene assorbito.

**MANTECATURA.** Mai sul fuoco. Unite un po' di burro o altri formaggi e mescolate lentamente per un risotto all'onda.

**SCALDARLO.** Se intendete mangiarlo la sera o dopo qualche ora… Cambiate piatto. Il risotto va preparato e servito.

**PIATTO.** Non impiattate su piatti bollenti, magari appena usciti dalla lavastoviglie. Altrimenti la cottura del chicco non si fermerà.

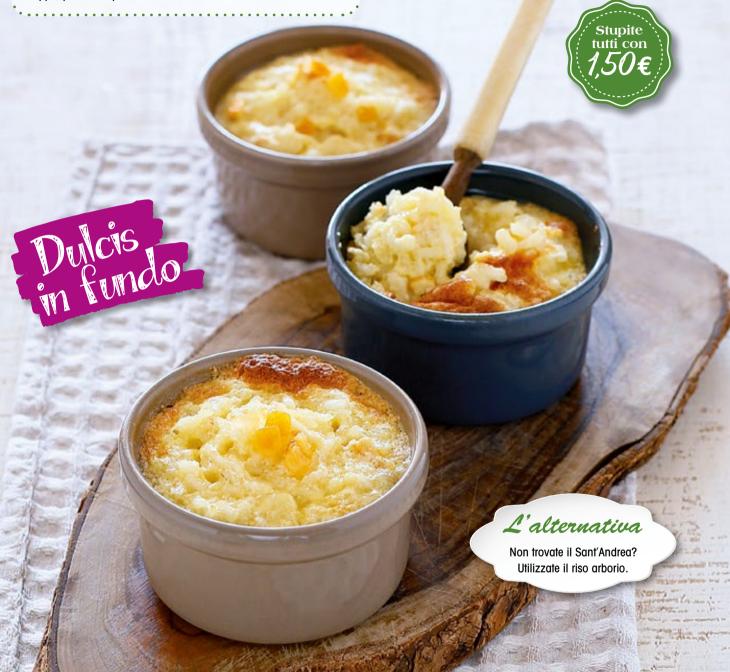
## Il protagonista: *Sant'Andrea*

Il **Sant'Andrea** è un riso fino e ha un chicco di forma allungata che tiene bene la cottura. Per il suo alto contenuto di amido, è particolarmente indicato nella preparazione di minestre, zuppe, piatti al vapore, timballi e dolci.

# Dulcis in fundo

Stupite tutti con 1,50€

### L'alternativa

Non trovate il Sant'Andrea? Utilizzate il riso arborio.

## Pasticciottini di riso

Ingredienti per 4 persone
150 g di **riso Sant'Andrea**
80 g di **zucchero**
800 ml di **latte** • 3 **uova**
25 g di **arancia candita**
1/2 tazzina di **rum**
**pangrattato**
**burro**

Preparazione
• **Portate a bollore** il latte in una pentola capiente. Versate il riso, mescolate e fate cuocere per 10 minuti. • **Aggiungete** lo zucchero e l'arancia candita, tagliata a cubetti, e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
• **Spegnete**, versate in una terrina e lasciate raffreddare. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve ben ferma. Quando il riso sarà ormai freddo, aggiungete i tuorli e il rum, e mescolate per bene.
• **Incorporate** infine gli albumi montati. Imburrate delle cocottine e spolverizzatele con un po' di pangrattato. • **Versate** il composto ottenuto e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. • **Sfornate**, fate raffreddare e servite.

# Dolcetto o scherzetto?

Tante idee utili e divertenti per la notte più spaventosa dell'anno

Scheletri da appendere in casa per un'atmosfera da urlo. Di **Villa d'Este Home Tivoli**.

€18

Mostrini, segna bicchieri in silicone, set da 12 pezzi di **MaiUguali**.

€5

Decorazioni in zucchero Strega, realizzate a mano con coloranti di estrazione naturale di **Decora**. Confezione da 6 pezzi assortiti. **www.decora.it**

€5

€15

Per raccogliere o offrire dolcetti, c'è il cestino in feltro di **Villa d'Este Home Tivoli**.

€5,70

Set da 6 mini tagliapasta Halloween di **Decora**. **www.decora.it**

€2,65

Candele **Yankee Candle** da 49 g.

Stampo per torte in silicone di **Kasanova**.

€7,90

€7,00

Stuzzicadenti in plastica "Halloween" di **Tatuo**. 50 pezzi.

# BUFFET da PAURA

7 portate da urlo

Giocate d'anticipo e iniziate a pensare a un menu mostruosamente buono per la notte di Halloween

Accompagnate con...

**Purè di finocchi**

Per il purè: mondate **1,5 kg di finocchi** e tagliateli in quarti. Eliminate i filamenti di **2 coste di sedano** e tagliatele a pezzi. Lessate i finocchi e il sedano in poca acqua leggermente **salata**, quindi scolateli e frullateli con **il succo di 1 limone** e **2 cucchiai di olio extravergine di oliva**.



# Crocchette stregate di trota e miglio con purè di finocchi

Ingredienti per 40 crocchette

Per le crocchette: 1 kg di **filetto di trota già spellato e diliscato** • 200 g di **miglio decorticato** • 2 **cipollotti**
2 cucchiai di **maizena** • 2 cucchiai di **prezzemolo tritato** • **farina di ceci** • **olio extravergine di oliva**
**sale marino integrale e pepe**

Preparazione

• **Lessate** il miglio in acqua leggermente salata pari al doppio del suo volume. Scolate l'acqua in eccesso e trasferite il miglio in una ciotola. • **Fate cuocere** il filetto di trota in poca acqua (o cuocetelo al vapore). • **Sminuzzatelo** con una forchetta e unitelo al miglio. Aggiungete anche i cipollotti, tritati finemente, il prezzemolo, la maizena, 2 cucchiai di olio e una macinata di pepe. • **Amalgamate** e trasferite in frigo per 1 ora. Formate le crocchette e passatele nella farina di ceci.
• **Fatele rosolare** in una padella antiaderente con un goccio di olio. Conditele con un pizzico di sale e servitele ben calde.

# Streghe di polenta con crema di broccoli e salmone

Ingredienti per 10 medaglioni
1,1 l di **acqua**
250 g di **farina di mais integrale**
Per la polenta istantanea:
450 g di **broccoli già lessati**
1 **arancia** • 200 g di **robiola**
200 g di **salmone affumicato a fette sottili**
**olio extravergine di oliva**
**sale marino integrale**
Per la decorazione: 20 **grani di pepe**
**scorza di arancia**

Preparazione
• **Portate a ebollizione** in una casseruola l'acqua leggermente salata, quindi versate a pioggia la farina di mais e fate cuocere per circa 15 minuti, mescolando in continuazione con una frusta. • **Versate** la polenta ormai cotta in una teglia rettangolare, leggermente unta di olio, e livellate a uno spessore di 1 cm. Lasciate raffreddare.
• **Ricavate** con un coppapasta da 8 cm di diametro tanti dischetti di polenta. Disponeteli in una teglia con carta forno, e infornate a 190 °C per 10 minuti. • **Frullate** i broccoli con 2 cucchiai di olio, 3 cucchiai di succo di arancia e un pizzico di sale. Con la robiola formate 10 palline di 2,5 cm di diametro.
• **Assemblate** i medaglioni: disponete un cucchiaio abbondante di crema di broccoli sopra ogni disco di polenta, formando una montagnetta. • **Adagiate** una pallina di robiola (la testa) e delle strisce di salmone attorno, disposte a formare i "capelli" della strega. • **Completate** con 2 grani di pepe per gli occhi e con 1 triangolino di scorza di arancia per il naso. • **Disponete** i medaglioni su un tagliere e servite.



Stupite tutti con 2€

## *Salsa* al tartufo

In una ciotola stemperate **2 cucchiai di maizena** in **400 ml di latte**. Sciogliete **120 g di burro** in un pentolino, aggiungete il latte e fate cuocere a fuoco dolce per 4-5 minuti, mescolando, fino a quando la salsa si sarà leggermente addensata. Unite **20 g di tartufo nero** e **4 filetti di acciuga** tritati; amalgamate e spegnete.

180 °C in 15 minuti

# Gnocchi di patate e ricotta con salsa al tartufo

Ingredienti per 10 persone
2 kg di **patate a pasta gialla**
440 g di **ricotta mediamente stagionata**
150 g di **semola di grano duro**
150 g di **farina tipo 0** (più altra per spolverizzare) • 2 **uova** • **sale**
Vi servono inoltre: **burro** • **parmigiano**
**salsa al tartufo**

Preparazione
• **Per gli gnocchi**: lavate le patate e lessatele in acqua bollente e leggermente salata. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. • **Raccogliete** la purea ottenuta in una ciotola, unite la ricotta grattugiata, le farine, le uova e un pizzico di sale. • **Amalgamate** per bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Trasferite** l'impasto su un piano di lavoro, infarinato, e ricavate dei cordoni lunghi del diametro di circa 2,5 cm. • **Tagliate** il rotolo e ricavate tanti gnocchi lunghi 1,5 cm. Lessate gli gnocchi, pochi per volta, in acqua leggermente salata per circa 30 secondi. • **Scolateli** man mano, e disponetene due strati nelle terrine monoporzione, imburrate. • **Coprite** con la salsa al tartufo e spolverizzate con un po' di parmigiano grattugiato.
• **Infornate** a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e servite.

# Bocconcini ▾ di pollo in foglie di verza

Ingredienti per 20 bocconcini
400 g di **carne di pollo macinata**
400 g di **ricotta di capra** • 100 g di **pane raffermo grattugiato** • 6 foglie di **salvia**
2 cucchiai di **fecola** • 2 **arance** • 10 foglie di **verza** • **farina** • **olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Trasferite** in una ciotola il macinato di pollo, la ricotta, la salvia tritata, il pane grattugiato, la fecola, 1/2 cucchiaino da caffè di sale e un pizzico di pepe. Amalgamate bene. • **Suddividete** il composto in 20 parti e date a ogni porzione la forma di un piccolo hamburger allungato.
• **Passate** ogni bocconcino di carne nella farina e fateli rosolare bene in una padella con 1 cucchiaio di olio. • **Aggiungete** il succo di 1 arancia e 2 cucchiai di acqua, incoperchiate e fate cuocere per circa 10 minuti, girando di tanto in tanto e bagnando con il succo dell'arancia restante. • **Lessate** le foglie di verza in acqua bollente e salata, quindi scolatele e tagliatele in due nel senso della lunghezza. • **Avvolgete** ciascun bocconcino in una metà della foglia di verza e legate con spago da cucina. • **Fate rosolare** i bocconcini di pollo in una padella con un filo di olio, per 1 minuto. • **Levate**, impiattate e servite con la verza.

# Strudel con crema di zucca e amaretti

Ingredienti per 6 persone
Per la sfoglia: 250 g di **farina tipo 1** • 50 g di **burro a temperatura ambiente**
60 ml di **acqua** • 1 **uovo grande**
1/2 cucchiaino di **sale**
Per la farcitura: 450 g di **zucca tipo butternut cotta al vapore**
180 g di **amaretti morbidi**
3 cucchiai di **marmellata di mandarini** (o di **arance**)
Vi servono inoltre: 35 g di **burro fuso**
**farina tipo 1** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per la sfoglia**: in una ciotola mescolate la farina con il sale, il burro, a dadini, e l'uovo fino a ottenere un composto bricioloso. • **Aggiungete** l'acqua, poco per volta, e amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. • **Avvolgetelo** con pellicola trasparente e trasferite in frigo per 2 ore. Raccogliete la zucca in un mixer da cucina e frullate fino a ottenere una purea omogenea. • **Unite** la marmellata di mandarini, mescolate e tenete da parte. Stendete la sfoglia su un piano leggermente infarinato, in modo da ottenere un rettangolo di circa 45x35 cm.
• **Spalmate** la crema di zucca sulla sfoglia, lasciando liberi i bordi e distribuite sopra gli amaretti sbriciolati. • **Arrotolate** la sfoglia su se stessa, ripiegate i lembi esterni sotto lo strudel e trasferitelo su una teglia con carta forno. • **Spennellate** lo strudel con il burro fuso e infornate a 175 °C per 50 minuti. Sfornate e fate intiepidire. Tagliate a fettine, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite, accompagnando con la crema di yogurt.

0,60€ a porzione

## *Crema* di yogurt

Mescolate **300 g di yogurt greco** con **25 g di miele** e **1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere**. Servite.

# Fagottini di mele e marzapane del fantasma

Ingredienti per 10 fagottini
3 **mele** • 75 g di **burro** • 5 fogli di **pasta fillo** (da 24 x 36 cm)
125 g di **marzapane**
1/2 cucchiaino da caffè di **cannella**
**miele di acacia**

Preparazione
• **Tagliate** il marzapane in 10 quadratini. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti da 1 cm. • **Trasferitele** in una casseruola con 50 g di burro fuso e la cannella, e fate cuocere, mescolando, finché saranno morbide; quindi riducetele in purea. • **Ricavate** dai fogli di pasta fillo 20 rettangoli uguali. Spennellate ogni rettangolo con il burro fuso e sovrapponete su questo un secondo rettangolo di pasta fillo. • **Farcite** ogni rettangolo con un cucchiaino di purea di mele e mettete al centro un quadratino di marzapane. • **Richiudete** la pasta, creando dei fagottini, disponeteli su una teglia con carta forno, e spennellateli con il burro fuso restante. • **Infornate** a 180 °C per 10-12 minuti. Sfornate e guarnite la superficie con un filo di miele. • **Accompagnate** con la crema di mandorle e servite.

## *Crema* di mandorle

In un pentolino stemperate **25 g di amido di mais** con **350 ml di latte di mandorle**, versandolo poco per volta. Mettete sul fuoco e fate addensare, mescolando in continuazione. Aggiungete **20 g di miele di acacia** e **la scorza grattugiata di 1/2 limone,** e spegnete.

# Cupcake ▲ da brivido

Ingredienti per 24 cupcakes
200 g di **farina** • 230 g di **zucchero**
1 cucchiaino di **bicarbonato**
1 cucchiaino di **lievito per dolci**
65 g di **cacao amaro**
70 ml di **olio extravergine di oliva**
250 ml di **latte** • 2 **uova**
**cannella in polvere**
2 cucchiai di **burro fuso**
**pasta di zucchero bianca**
**pasta di zucchero rossa** • **sale**

Preparazione
• **Fate bollire** il latte per 3-4 minuti con un pizzico di cannella. Levate dal fuoco e lasciate riposare per 10 minuti. • **Filtrate** quindi il latte e versatelo in una ciotola. Unite le uova e l'olio, e lavorate con una frusta per qualche minuto. • **Setacciate** la farina con il bicarbonato, il cacao e il lievito in un'altra ciotola. Aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale, e miscelate il tutto. Unite il composto di uova e latte, e amalgamate. • **Distribuite** il composto negli stampi per muffin, rivestiti con i pirottini di carta. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per una ventina di minuti. Trascorso il tempo, sfornate e lasciate raffreddare. Stendete la pasta di zucchero bianca con un matterello e ritagliate tante striscioline. • **Spennellate** i cupcakes con il burro fuso e copriteli con le striscioline di pasta di zucchero, sistemandole in modo da ottenere un effetto mummia. Quindi, completate con gli occhietti, realizzati con la pasta di zucchero rossa.

# A FUEGO LENTO

Rosolate, irrorate con un buon vino e cotte lentamente e a fuoco basso, le carni di manzo e di maiale danno vita ad arrosti teneri e succosi

## 3 piaceri della carne

# ◂ Brasato di manzo mele uvetta e cannella

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **cappello del prete di manzo**
2 **mele renette** • 2 cucchiai di **uvetta già ammollata** • 2 cucchiai di **pinoli già tostati** • 1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
1 rametto di **timo** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 foglia di **alloro**
1 stecca di **cannella** • **farina**
**vino rosso** • **cognac** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** gli odori, tritateli grossolanamente e raccoglieteli in una ciotola. Aggiungete la carne, profumate con l'alloro e la cannella, spezzettata, e bagnate con il vino. • **Coprite**, mettete in frigo e lasciate marinare per 12 ore, girando la carne ogni tanto. • **Scolate** la carne dalla marinata, asciugatela e legatela con spago da cucina. Passatela in un po' di farina e fatela rosolare in una casseruola con un filo di olio.
• **Aggiungete** gli odori della marinata e lasciate insaporire. Bagnate con il vino della marinata, filtrato, e regolate di sale. Profumate con una macinata di pepe con il timo e il rosmarino, legati a mazzetto. • **Incoperchiate** e fate cuocere per circa 2 ore, a fuoco basso, girando la carne ogni tanto. Poco prima del termine, tagliate le mele a spicchietti, senza sbucciarle, e fateli saltare in una casseruola con un filo di olio, l'uvetta e i pinoli. • **Bagnate** con 1 bicchierino di cognac e fate sfumare. Trascorso il tempo di cottura della carne, scolatela e tenetela da parte in caldo. • **Passate** il suo fondo di cottura al setaccio, in modo da ottenere una salsina cremosa. Rimettete la salsina nella casseruola, aggiungete le mele, l'uvetta e i pinoli, e lasciate insaporire per qualche minuto.
• **Servite** il brasato a fette, con la salsina e la frutta preparata.

*Il tocco* in più
Cannella in stecche **Cannamela**.
In alternativa, utilizzate la cannella in polvere.

# Stracotto di manzo bardato allo speck con frutta secca

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **girello di manzo**
200 g di **speck a fette** • 1 **cipolla**
1 costa di **sedano** • 3 **carote**
150 g di **albicocche secche**
100 g di **fichi secchi** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 rametto di **timo**
2 foglie di **alloro** • **syrah** (o altro **vino rosso fruttato**) • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Foderate** la carne con lo speck e legatela con spago da cucina. Legate le erbe aromatiche a mazzetto. • **Mondate** e tagliate grossolanamente gli odori.
• **Versate** un filo di olio in una casseruola, unite gli odori, mettete sul fuoco e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Aggiungete** la carne e fatela rosolare in modo uniforme a fuoco vivace. • **Bagnate** con 3 bicchieri di syrah, regolate di sale e di pepe, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 1 ora e mezza, a fuoco basso, girando la carne ogni tanto e bagnandola con il fondo di cottura (se necessario, aggiungete un po' di brodo bollente).
• **Fate ammorbidire** intanto la frutta secca in un altro po' di syrah. • **Unite** quindi la frutta secca ammorbidita, incoperchiate e proseguite la cottura per 20 minuti. • **Scolate** la carne e la frutta secca, e tenete da parte. Filtrate il liquido di cottura della carne e passatelo a un passaverdure fino a ottenere una salsa cremosa. Servite lo stracotto a fette, con la salsina e la frutta secca.

3€ a porzione

# Brasato di maiale al porto con arancia e scalogni

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **coppa di maiale** • 1 costa di **sedano** • 5-6 **scalogni piccoli**
1 **carota** • 4 **chiodi di garofano**
4 bacche di **ginepro** • 2 foglie di **alloro**
1 rametto di **rosmarino** • 1 **cipolla**
1 **arancia** • **porto** • **brodo vegetale**
**olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** carota, sedano e cipolla, tritateli grossolanamente e raccoglieteli in una ciotola capiente. • **Aggiungete** la carne, profumate con l'alloro, le bacche di ginepro e i chiodi di garofano, bagnate con un paio di bicchieri di porto, coprite, mettete in frigo e lasciate riposare per 12 ore. • **Scolate** la carne dalla marinata e legatela con spago da cucina. Filtrate la marinata e tenete da parte. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola, unite la carne e fatela dorare in modo uniforme. • **Trasferite** la carne in una teglia da forno e bagnate con il vino filtrato. Regolate di sale e di pepe, profumate con il rosmarino e infornate a 180 °C per circa 1 ora e mezza, bagnando ogni tanto con il fondo di cottura (se necessario, aggiungete un po' di brodo bollente). • **Tagliate** l'arancia a fette sottili, senza sbucciarla, e quindi tagliate le fette a metà. • **Unite** gli scalogni e le mezze fette di arancia alla carne, e completate la cottura per una mezz'ora. Sfornate, lasciate riposare per qualche minuto e servite.

## Brasato diVINO

Per la riuscita di un buon brasato non va sottovalutata la scelta del vino impiegato nella ricetta. Ma quale vino usare?

**Barolo:** corposo e profumato, secondo la ricetta tipica piemontese è il vino migliore da abbinare al brasato. In alternativa, possono essere utilizzati anche vini meno pregiati come il **nebbiolo**, il **barbera** o il **barbaresco**.

**Caratteristiche:** il vino deve essere corposo, alcolico, non troppo giovane e profumato. Sarà il vino infatti a trasferire alla carne un gusto e un aroma particolari.

**Occhio alle quantità:** la quantità di vino da tradizione dovrebbe essere circa la metà di quella della carne. Il pezzo di carne, infatti, deve essere irrorato e non completamente ricoperto dal vino.

# Autunno da bere

Le etichette del mese e le proposte di abbinamento con piatti di stagione

di Guido Montaldo

## Vino in zucca

*Simbolo autunnale per eccellenza, la zucca nelle sue varie qualità, è protagonista con ricette intriganti e sfiziose da accompagnare con vini che le rendano onore.*

**1. ELEGANTE 1 LAMBRUSCO DI SORBARA doc GIACOBAZZI.** Gioioso nel calice, emana note di violette, rosa e ciliegia. Al gusto è croccante. Possibile abbinamento: orzotto con zucca funghi e taleggio.

**2. PROPE TREBBIANO D'ABRUZZO doc VELENOSI.** Ampio bouquet, note di pesca gialla, fiori bianchi e fieno, sedano e finocchio, goloso. Ottimo, ad esempio, con curry vegetariano zucca e ceci.

## Fuori dal riccio

*Regine d'autunno, perfette cotte in padella o sotto la brace come si faceva una volta. Le castagne sono pepite chiuse in un riccio. Buone con tutto, soprattutto col vino.*

**AMPERGOLA LAMBRUSCO GRASPAROSSA DI CASTELVETRO doc GIACOBAZZI.** Rubino vivace, armonico di frutta e fiori, si sposa con bocconcini di castagne e bacon, idea sfiziosa per un buffet.

€5

**SANTEPIETRE BARDOLINO doc CHIARETTO CLASSICO LAMBERTI**
Rosa tenue; profumato di frutti di bosco e viola fresca; goloso con gnocchi di castagne, farro e finferli.

## A spasso nel bosco

*I porcini dipingono la tavola con i colori, i profumi e i sapori dell'autunno. Una volta scovati, il segreto è toccarli il meno possibile. Ottimi crudi o in insalata.*

**FRIULANO COLLIO doc PIGHIN**
Insuperabile Tai (Tocai), fresco di erbe di campo e frutta gialla, polposo e sapido, ottimo con insalata di porcini, songino e grana.

**FAGHER VALDOBBIADENE docg BRUT LE COLTURE.** Bollicine infinite, profumi di sambuco e d'acacia, fresco al palato e secco, intrigante con timballini di tagliolini ai porcini.

## Accoppiata vincente

*Carne + vino, abbinamento perfetto. Meglio se con splendidi animali d'allevamento e vini degni della loro eccellenza.*

**BARBAROSSA MALANOTTE DEL PIAVE docg PIZZOLATO.** Vegan e bio, è la massima espressione del Raboso del Piave, da provare con faraona ripiena di castagne e funghi.

**NEGROAMARO SALENTO igt CASTELLO MONACI.** Principe del Salento, è un rosso dai profumi intensi e vinosi, palato morbido da abbinare al fagiano con le olive.

## Frutta secca à gogo

*Doni d'autunno, le nocciole erano il cibo preferito dai druidi, contenitori di sapienza. In cucina le nocciole vengono impiegate sia nella realizzazione di piatti salati, sia nei dessert.*

**ROSÈ SPUMANTE BRUT SEDUCENTE GIACOBAZZI.** Spuma delicata, note di fragolina, lampone e ribes fresco. Da provare con pasta integrale al pesto di broccoli e nocciole.

**PINOT GRIGIO FRIULI GRAVE doc PIGHIN.** Floreale con aromi di glicine, fruttato con sentori di frutta esotica. Classico vino da pesce, con cernia al forno tartufo e nocciole.

# PATATEEEE

## 6 ricette golose

Fritte, stufate o natural chic… le patate son buone in tutti i modi. Qui ve le presentiamo in sei versioni diverse, una più golosa dell'altra



### Consigli per gli acquisti

- La buccia delle patate non deve essere grinzosa e molle, né presentare ammaccature nere, sintomo di marcescenza.
- Non devono essere presenti germogli o parti verdi, che indicano la presenza di solanina.
- Ricordate che una patata nuova di qualunque tipo ha sempre un contenuto maggiore di acqua di una vecchia, quindi per le patate bollite sono preferibili le seconde.

Stupite tutti con 1,50€

DELIZIE ORTOLANE

Accompagnate con...

### Arrotolato di pollo farcito

Sistemate **6 fette di prosciutto crudo** su un foglio di carta forno, sovrapponendole leggermente. Praticate un foro al centro di **1 petto di pollo** e farcite con **1 salsiccia**. Richiudete il pollo e adagiatelo sul prosciutto, arrotolate bene, aiutandovi con la carta forno, legatelo con uno spago da cucina e fatelo rosolare in padella con **un pizzico di sale** e **1 rametto di rosmarino**. Sfumate con **2 bicchieri di vino bianco** e fate cuocere per 20 minuti. Levate, eliminate lo spago e servite.

Stufate

# Patate stufate aromatizzate alla paprica

Ingredienti per 4 persone
8 **patate medio-piccole**
**paprica dolce**
**olio extravergine di oliva**
1 cucchiaio raso di **sale grosso**

Preparazione
• **Lavate** e asciugate le patate, quindi tagliatele a metà nel senso della lunghezza e ungetele leggermente sul lato senza buccia.
• **Cospargete** una casseruola con il sale grosso e sistematevi le patate (il lato senza buccia dovrà essere a contatto con il sale).
• **Incoperchiate** e fate cuocere su fiamma bassissima per circa 50 minuti. Spegnete, capovolgete le patate e spolverizzatele con la paprica dolce. • **Coprite** e lasciate riposare. Accompagnate con la carne e servite.

Al gratin

# Gran gratin di patate cipolle e zucchine

Ingredienti per 4 persone
300 g di **patate** • 300 g di **zucchine tonde** • 300 g di **cipolle rosse**
3 cucchiai di **pangrattato**
1 cucchiaio di **parmigiano grattugiato**
100 ml di **vino bianco**
100 ml di **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a 2-3 mm di spessore e raccoglietele in una ciotola con acqua fredda. Fate a rondelle le zucchine e tagliate a fettine le cipolle. • **Ungete** una pirofila con un filo di olio, disponete uno strato di patate, uno di cipolle e uno di zucchine, sovrapponendole leggermente. • **Proseguite** con la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti e condendo ogni strato con un pizzico di sale e uno di pepe. • **Coprite** con il vino e il brodo, e spolverizzate con il pangrattato già miscelato con il parmigiano. Coprite la pirofila con un foglio di carta di alluminio, infornate a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. • **Eliminate** quindi il foglio, rimettete in forno e fate gratinare per altri 25 minuti. Sfornate e servite.

*Tips & Tricks*
Raccogliete le patate in una ciotola con acqua fredda per eliminare l'amido in eccesso.

cotte in 35 minuti

Al forno

# Sformato di patate▲ con panna e pesto

Ingredienti per 2 persone
300 g di **patate già sbucciate**
60 g di **cipolla bianca** • 250 ml di **panna fresca** • 80 g di **pesto di basilico**
**burro** • **sale**

Preparazione
• **Affettate** con una mandolina le patate allo spessore di circa 1/2 cm, quindi salatele leggermente. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. • **Mescolate** la panna con 60 g di pesto. Imburrate una pirofila da 25 cm di lunghezza e disponete uno strato di patate e uno di cipolle. • **Versate** un paio di cucchiai di panna al pesto e proseguite a realizzate gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. • **Cospargete** la superficie con qualche goccio del pesto restante, quindi infornate a 160 °C per circa 30 minuti. • **Abbassate** quindi la temperatura a 110 °C e proseguite la cottura per altri 40 minuti circa. Sfornate e servite.

*Tips & Tricks*
Non mettete le patate in ammollo in acqua fredda: l'amido servirà per ottenere un risultato ottimale in cottura.

## Spiedini di patate ripieni di salsa al gorgonzola▼

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **patate novelle**
150 g di **gorgonzola** • 20 g di **burro**
200 ml di **panna fresca** • 1 mazzetto
di **erba cipollina** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate, disponetele in una teglia con carta forno, salate, pepate e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Fate fondere** nel frattempo il burro in una casseruola, aggiungete 100 g di gorgonzola, tagliato a dadini, e la panna, e fate sciogliere, mescolando in continuazione, fino a ottenere una salsa omogenea. Sfornate le patate e incidetele a croce. • **Irroratele** con la salsa al gorgonzola e infornate nuovamente per altri 5 minuti. Levate e trasferite in un piatto da portata. • **Cospargete** con il gorgonzola restante, sminuzzato, e l'erba cipollina, tritata. Infilzate con gli stecchini di legno e servite.

# Patate al forno

SEI ERRORI DA NON FARE

Trucchi e consigli per patate al forno a regola d'arte

**PER COMINCIARE... NON SBAGLIATE PATATA!** Quelle a pasta gialla sono le più indicate per la cottura in forno, in quanto trattengono in maniera efficace l'umidità. Quelle novelle, a buccia sottile e pasta compatta, contengono invece poco amido e sono perfette da fare intere, con tutta la buccia.

**OCCHIO AL TAGLIO!** Non tagliatele troppo sottili, altrimenti si seccheranno. Per una cottura uniforme, cercate di affettarle in modo regolare.

**AMIDO ADDIO:** abbiate cura di mettere in ammollo le patate in una ciotola con acqua fredda per almeno una cinquantina di minuti prima di cucinarle. In questo modo perderanno tutto l'amido.

**TUFFO BOLLENTE:** scottatele per pochi secondi in acqua bollente. Avrete patate croccanti fuori e cotte all'interno.

**NON LESINATE SULL'OLIO.** Delle buone patate al forno richiedono molto più di un filino di olio. Raccoglietele in un'insalatiera e conditele con abbondante olio extravergine di oliva (senza affogarle) per una doratura impeccabile.

**NON LESSATELE... SONO AL FORNO!** Non mettete troppe patate nella teglia. Rischiereste di cuocerle male e di avere un effetto "lessato".

# Fish and chips all'italiana

Ingredienti per 6-8 persone
1 kg di **patate viola**
500 g di **filetti di merluzzo già puliti**
**farina** • **olio di semi di arachide**
**fleur de sel**
Per la pastella: 400 g di **farina**
2,5 dl di **birra**
2,5 dl di **acqua frizzante**
**sale e pepe**
Vi serve inoltre: **crema di piselli**

Preparazione
• **Per la pastella**: setacciate in una ciotola la farina, con un pizzico di sale e uno di pepe. Unite la birra e l'acqua frizzante fredda, mescolate, e fate riposare in frigo per una mezz'ora. • **Sbucciate** le patate, tagliatele a bastoncino e mettetele in ammollo in acqua fredda. Ripetete l'operazione finché l'acqua risulterà limpida. Al termine, scolatele e asciugatele perfettamente. • **Friggete** le patatine un po' per volta in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele e tenetele al caldo in forno. • **Passate** i filetti di merluzzo prima in un po' di farina e quindi nella pastella, e friggeteli in abbondante olio bollente per 5-6 minuti. • **Scolateli** su un foglio di carta assorbente da cucina e salate il fish and chips con un pizzico di fleur de sel. • **Servite** nei cartoccetti con a parte la crema di piselli.

## Accompagnate con... *Crema di piselli*

Tritate **1 scalogno** e fatelo appassire in una casseruola con **una noce di burro**. Aggiungete **500 g di piselli**, profumate con **qualche foglia di menta**, bagnate con **un mestolo di brodo vegetale bollente** e fate stufare per 10-15 minuti. Spegnete e frullate tutto con un mixer (tenete da parte **un po' di piselli interi**). **Salate**, rimettete i piselli interi, mescolate e servite.

## Patata, a ciascun piatto la sua

**PASTA BIANCA**

Polpa bianca, farinosa e con contenuto maggiore di amilosio, e tempi di cottura abbastanza veloci; fate attenzione, perché tende a sfaldarsi velocemente. Ideale per purea, gnocchi e minestre. Le specie più comuni sono la Comasca, la tonda di Napoli, la Majestic.

**PASTA GIALLA**

Polpa gialla, soda e con contenuto maggiore di amilosio, tiene molto bene le cotture. Ideale per le preparazioni in cui risulta importante la tenuta in cottura: come per quelle al forno, bollite, saltate, fritte. La specie più comune è la Quarantina di Chioggia.

**ROSSE**

Buccia di colore rosso e polpa gialla. Le più diffuse in Italia sono Asterix, Desirée e Rubinia. Possiedono una polpa particolarmente soda che le rende ideali per la frittura. Gli spicchi di patata, infatti, formano in cottura una crosticina croccante che impedisce all'olio di penetrare all'interno del prodotto. Si consiglia di mangiarle con la buccia.

**VITELOTTE**

Ha buccia piuttosto spessa e la polpa, abbastanza appiccicosa, profuma di nocciola e ha un sapore che ricorda la castagna. Utilizzate anche per creare piatti d'effetto, per il loro colore viola, sono protagoniste di un grande classico della cucina, il potage parmentier.





Accompagnate con...

### Scampi scottati

Miscelate in una ciotola **70 ml di succo di limone**, **3 g di sale**, **2 ciuffi di aneto**, **25 ml di olio extravergine di oliva** e **70 ml di acqua**. Versate questo liquido in una casseruola, mettete sul fuoco e fate scaldare; disponete **12 scampi** già puliti, uno vicino all'altro, incoperchiate e fate cuocere per appena 1 minuto. Spegnete e servite.

0,30€ a porzione

# Patate al profumo di sedano e menta

Ingredienti per 4 persone
12 **patate piccole** • 2 coste di **sedano** • 3 rametti di **menta**
50 ml di **aceto di mele** • 10 g di **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, cercando di dare a ciascuna una forma piuttosto regolare e ben tornita. Mondate e lavate le coste di sedano, quindi tagliatele a tocchetti di circa 3 cm di lunghezza. • **Raccogliete** le patate in una casseruola piuttosto larga. • **Coprite** con l'acqua e aggiungete il sale e il sedano; mettete sul fuoco, incoperchiate e portate a cottura su fiamma medio-bassa. • **Spegnete**, aggiungete l'aceto di mele e la menta, e lasciate riposare per almeno un'ora. Servite quindi con gli scampi scottati.

# 5 ricette MARRONI

Frutti autunnali per eccellenza, marroni e castagne diventano protagonisti di un irresistibile menu dolce e salato



## Caldarroste al forno in 4 mosse!

- Fate ammollare le castagne per almeno 2 ore, scolatele e asciugatele bene. Attenzione però, quelle che vengono a galla non sono buone e vanno buttate.
- Incidete la buccia, praticando un piccolo taglio con un coltello: eviterete che scoppino in cottura, e si sbucceranno con maggior facilità.
- Mettete le castagne in forno a 230 °C e fatele cuocere per circa mezz'ora, avendo cura di girarle di tanto in tanto con un mestolo forato.
- Una volta sfornate, avvolgetele in un panno umido e caldo per 7-8 minuti: in questo modo toglierete la buccia in un battibaleno.

# Tortelli di marroni

Ingredienti per 4 persone
1 **uovo** • 100 g di **farina**
Per il ripieno: 500 g di **marroni lessati**
1/2 l di **latte** • 1 bacca di **vaniglia**
(o **vaniglia in polvere**)
1 bustina di **vanillina** • 1/2 tazzina
di **alchermes** • 2 cucchiai di **rum**
2 cucchiai di **zucchero**
Vi servono inoltre: **pecorino**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Per il ripieno**: raccogliete i marroni in una pentola con il latte e i semi di vaniglia; mettete sul fuoco e fate cuocere fino a quando saranno sfatti. Levate e passate a un passaverdura. • **Aggiungete** la vanillina, l'alchermes, il rum e lo zucchero, mescolate e fate riposare. • **Per i tortelli**: fate la classica fontana con la farina, unite al centro l'uovo e impastate. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per una mezz'ora. • **Stendete** l'impasto in una sfoglia sottile. • **Distribuite** sopra noci di ripieno, mettendole a intervalli regolari, ripiegate la sfoglia e premete i bordi. • **Ricavate** con una rotella tanti tortelli. Lessateli in acqua leggermente salata. • **Scolateli** e conditeli con un filo di olio e il pecorino grattugiato. Impiattate, pepate e servite.

## *Tortellini* fritti di marroni

Amalgamate **20 g di strutto** con **150 g di farina**, **un pizzico di sale** e il **latte** necessario a ottenere un composto sodo. Stendetelo e con un coppapasta ricavate tanti dischetti; distribuite un po' di ripieno dei tortelli (vedi ricetta) e ripiegate a mezzaluna. Friggete i tortellini in abbondante **olio** ben caldo. Scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

1€ a porzione

Accompagnate con...

## Torciglioni di farro

Lavorate **200 g di farina di farro** con **150 ml di acqua**. Condite con il **sale** e **un pizzico di peperoncino** e amalgamate fino a un ottenere un composto sodo. Stendetelo con il matterello a uno spessore di 4 mm, ricavate tante strisce, tutte uguali, e poi attorcigliatele. Disponetele su una teglia, leggermente **unta**, infornate a 180 °C per circa 20 minuti e poi sfornate.



cotta in 20 minuti

## Vellutata di marroni

Ingredienti per 4 persone
500 g di **marroni già lessati**
1 l di **brodo di pollo**
100 g di **panna fresca**
**noce moscata** • **sale e pepe nero**
Vi servono inoltre: **torciglioni di farro**

Preparazione
• **Portate a bollore** il brodo di pollo, unite i marroni (tenetene da parte 4 per la guarnizione finale) e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Frullate** con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema omogenea. • **Aggiungete** la panna, regolate di sale e pepe, rimettete sul fuoco e fate addensare.
• **Spegnete** e tenete da parte. Impiattate la vellutata, guarnite con i marroni tenuti da parte e accompagnate con i torciglioni di farro.

## Cheesecake ▲ di castagne

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 350 g di **farina di castagne**
**burro** • 1 **uovo** • 30 g di **zucchero**
Per il ripieno: 250 g di **ricotta**
250 g di **mascarpone** • 200 ml di **panna fresca** • 2 **tuorli** • 60 g di **zucchero**
**la scorza grattugiata** di 1 **limone**
qualche rametto di **ribes**

Preparazione
• **Per la base**: in una ciotola raccogliete la farina, lo zucchero e 170 g di burro freddo a dadini. Amalgamate accuratamente, aggiungete l'uovo e lavorate ancora, fino a ottenere un impasto liscio e compatto. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per 30 minuti.
• **Stendete** quindi la base allo spessore di 1/2 cm. Trasferite in uno stampo, rivestito con carta forno, e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. • **Infornate** a 190 °C e fate cuocere per 12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Per il ripieno**: lavorate in un mixer la ricotta con il mascarpone, la panna, i tuorli e lo zucchero, fino a ottenere una crema omogenea. • **Profumate** con la scorza del limone, mescolate e tenete da parte.
• **Sformate** la base della cheesecake, sbriciolatela grossolanamente e lavoratela con 190 g di burro fuso fino a ottenere un composto bricioloso. • **Distribuitelo** sul fondo di uno stampo da 28x32 cm, rivestito con carta forno, compattate bene e farcite con il ripieno. Infornate a 180 °C per 45 minuti. • **Sfornate**, lasciate raffreddare, guarnite a piacere con rametti di ribes e servite.

## Zuccotto ▾ ai marrons glacés e cioccolato

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pan di Spagna al cioccolato**
150 g di **crema di marroni vanigliata**
500 g di **marrons glacés** • 500 g di **panna montata** • 2 dl di **panna fresca**
200 g di **cioccolato fondente** • **burro**

Preparazione
• **Imburrate** uno stampo da zuccotto, foderatelo con pellicola trasparente e rivestitelo con parte del pan di Spagna, tagliato a triangoli. • **Raccogliete** la panna montata in una ciotola, unite la crema di marroni, un po' di pan di Spagna a fettine e i marrons glacés, spezzettati (tenetene da parte qualcuno per la guarnizione), e mescolate. • **Distribuite** il composto nello stampo e livellatelo. Chiudete con i triangoli di torta rimasti, coprite con pellicola trasparente e mettete in freezer per almeno 3 ore. Venti minuti prima di servire il dolce, toglietelo dal freezer. • **Tagliate** nel frattempo a pezzetti il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria in una casseruola con la panna fresca. • **Sformate** lo zuccotto su un piatto da portata, guarnite con il cioccolato fuso e i marrons glacés, e servite.

180 °C in 30 minuti

## Castagnaccio

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina di castagne**
40 g di **pinoli già pelati**
40 g di **gherigli di noce**
70 g di **uvetta** • 2-3 rametti di **rosmarino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mettete** l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Setacciate la farina di castagne, raccogliendola man mano in una ciotola. • **Versate**, poco per volta, l'acqua necessaria a ottenere una pastella morbida e ben amalgamata, mescolando in continuazione con una frusta.
• **Aggiungete** 3-4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e l'uvetta, strizzata dalla sua acqua di ammollo. Amalgamate accuratamente. • **Ungete** con un filo di olio una teglia da forno, versate l'impasto e distribuite sulla superficie le noci, tritate grossolanamente, i pinoli e gli aghi di rosmarino. • **Condite** con un altro filo di olio, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa mezz'ora. Quando la superficie sarà leggermente spaccata, sfornate e lasciate intiepidire.
• **Portate** in tavola e servite.

# FACILE ISSIMA CUCINA

## Ciambelloni e torte soffici

# Ciambellone bicolore

***Ingredienti per 8 persone:*** **350 g di zucchero, 300 g di farina, 225 g di burro (più altro per lo stampo), 40 g di cacao amaro in polvere, 3 uova, 1 bustina di lievito per dolci, 1 bacca di vaniglia, 1,5 dl di latte, sale**

**Preparazione**

■ Raccogliete in una ciotola le uova con lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale, e montate fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate quindi il burro ammorbidito e il latte, e continuate a mescolare. Unite infine la farina, setacciata con il lievito, e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Prelevate 1/3 dell'impasto e versatelo in una ciotola.

■ Aggiungete 30 g di cacao, sciolto in 1 tazzina di acqua, e mescolate. Versate 2/3 dell'impasto bianco in uno stampo a ciambella, già imburrato, quindi unite l'impasto al cacao a cucchiaiate. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 35-40 minuti. Sfornate, sformate e lasciate raffreddare. Decorate con il cacao rimanente, tagliate a fette e servite.

*Ingredienti per 6-8 persone:*
**100 g di farina di mais fioretto**
**80 g di farina 00**
**20 g di fecola**
**70 g di farina di mandorle**
**2 uova, burro**
**1 bicchierino di rum**
**120 g di zucchero**
**1 bacca di vaniglia, latte freddo**
**1/2 bustina di lievito per dolci**

**Preparazione**

■ Lavorate le uova con lo zucchero e 100 g di burro, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite le farine, il rum, un goccio di latte freddo, i semi della bacca di vaniglia e il lievito, e amalgamate.

■ Versate in uno stampo a ciambella, precedentemente imburrato, infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. Una volta cotto, sfornate, lasciate raffreddare e, al momento di servire, sformate su un piatto da portata.

## Ciambellone con farina di mais

*Ingredienti per 6-8 persone:*
**250 g di farina, 200 g di zucchero**
**200 ml di olio extravergine di oliva**
**(più altro per lo stampo)**
**4 uova, 1 limone**
**1 bustina di lievito**
**1 bustina di vanillina**
**zucchero a velo, sale**

**Preparazione**

■ Versate l'olio in una terrina, unite lo zucchero, le uova e la scorza grattugiata del limone, e montate a lungo con una frusta elettrica fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Unite, sempre continuando a mescolare, un cucchiaio di succo del limone, la farina (setacciata con il lievito e un pizzico di sale) e la vanillina.

■ Quando il tutto è ben amalgamato, versate l'impasto nello stampo ben oliato. Mettete in forno già caldo a 175 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare. Al termine, sformate il ciambellone, spolverizzatelo con zucchero a velo e servitelo.

## Ciambellone all'olio

# Ciambellone alle mele e yogurt

*Ingredienti per 6-8 persone:* **350 g di farina di kamut 200 g di zucchero semolato (+ 1 cucchiaio), 2 uova 250 g di yogurt intero, 5 mele renette, 1 limone 1 bustina di lievito vanigliato, 100 ml di olio extravergine di oliva zucchero a velo, sale.** *Vi servono inoltre:* **burro, farina**

**Preparazione**

■ Lavate le mele, sbucciatele, eliminate il torsolo e tagliatele a tocchetti. Raccoglieteli in una ciotola e irrorate con il succo e la scorza grattugiata del limone. Con la frusta elettrica lavorate le uova con lo zucchero, fino a renderle gonfie e spumose. Incorporate lo yogurt e l'olio, e amalgamate.

■ Aggiungete la farina, miscelata con il lievito e con un pizzico di sale, e mescolate con cura. Unite infine le mele e amalgamate il tutto. Imburrate e infarinate leggermente uno stampo da ciambella, versate l'impasto e fate cuocere in forno già caldo a 170 °C per 45 minuti circa. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

# Ciambellone ricotta e limone

*Ingredienti per 4-6 persone:* **300 g di ricotta di pecora 100 g di farina 00, 50 g di fecola di patate, 1 bustina di lievito 150 g di zucchero, 3 uova, 1 limone, latte**
*Per la glassa:* **100 g di zucchero a velo, succo di limone**
*Vi servono inoltre:* **la scorza grattugiata di 1 limone, burro, farina**

**Preparazione**

■ Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Raccogliete i primi in una ciotola, unite lo zucchero e montate a lungo, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete la ricotta, lavorata con 3 cucchiai di latte, e profumate con la scorza grattugiata del limone. Unite la farina e la fecola, setacciate con il lievito, e amalgamate. Incorporate infine gli albumi, montati a neve ben ferma.

■ Versate il composto in uno stampo da 24 cm di diametro, imburrato e infarinato. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Per la glassa: raccogliete lo zucchero a velo in una ciotola, unite 1 cucchiaio di succo di limone e 1 cucchiaio di acqua, e mescolate fino a ottenere una glassa ben lucida. Sformate il dolce, velatelo con la glassa, completate con un po' di scorza grattugiata di limone e servite.

# Ciambella ripiena di confettura di arance

*Ingredienti per 6 persone:*
**400 g di farina**
**300 g di burro**
**300 g di zucchero**
**50 ml di panna fresca**
**6 uova**
**90 g di amido di frumento**
**1 bustina di lievito in polvere**
**1 bicchierino di maraschino**
**100 g di confettura di arance**
**1 pizzico di sale**
*Vi servono inoltre*:
**burro**
**farina**
**gelatina di albicocche**

**Preparazione**

■ In una ciotola lavorate il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite la panna e mescolate per bene. Incorporate le uova, uno alla volta, e aromatizzate con il liquore.

■ Setacciate la farina con l'amido, il lievito e il sale. Unite le polveri al composto e amalgamate perfettamente. Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella da 24 cm di diametro. Versate metà impasto nello stampo, distribuite la confettura al centro e poi coprite con l'impasto restante.

■ Livellate la superficie e infornate a 175 °C per circa 60-70 minuti. Sfornate, sformate la ciambella e fatela raffreddare su una gratella. Spennellate con la gelatina di albicocche calda, lasciate asciugare e infine servite.

# Ciambella integrale al caffè

***Ingredienti per 8 persone:*** **300 g di farina integrale, 150 g di burro, 150 g di zucchero di canna, 4 uova, 100 ml di caffè espresso 1 arancia, 1 bustina di lievito per dolci, sale**
*Per la glassa al caffè:* **200 g di zucchero a velo, 4 cucchiaini di caffè espresso 1 cucchiaio di cacao amaro**
*Vi servono inoltre:* **burro, farina, chicchi di caffè**

**Preparazione**

■ Montate il burro morbido con lo zucchero. Aggiungete i tuorli, sempre continuando a montare, e unite il caffè. Profumate con la scorza grattugiata dell'arancia e incorporate la farina e il lievito. Unite gli albumi, montati a neve con un pizzico di sale, e versate il composto ottenuto in uno stampo a ciambella da 28 cm di diametro, imburrato e infarinato. Infornate in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 30-35 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

■ Per la glassa: mescolate in una ciotola lo zucchero a velo, il caffè, il cacao e 4 cucchiai di acqua fino a ottenere un composto liscio. Quando la ciambella è ormai fredda, sformatela e decoratela con la glassa e i chicchi di caffè. Fate asciugare perfettamente la glassa e servite bagnando con altra glassa.

# Ciambella alle noci

***Ingredienti per 6 persone:*** **150 g di gherigli di noce, 150 g di farina 00 (più altra per lo stampo), 200 g di zucchero 50 g di burro (più altro per lo stampo) 4 uova, 1 bustina di lievito per dolci sale, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Montate a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale. In una ciotola lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite il burro fuso e la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate. Incorporate delicatamente gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto e infine i gherigli di noce tritati (lasciatene qualcuno intero per la decorazione finale).

■ Imburrate uno stampo a ciambella con una noce di burro e spolverizzate con la farina; versate il composto e infornate a 180 °C per 30-35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire per circa 20 minuti. Sformate, decorate con i gherigli di noce interi e spolverizzate con lo zucchero a velo. Portate in tavola e servite.

# Ciambelline allo yogurt con sciroppo ai lamponi

***Ingredienti per 4 ciambelline:*** **300 g di farina, 150 g di burro morbido, 220 g di zucchero, 3 uova, 280 g di yogurt greco 1 cucchiaino di vaniglia in polvere, 1 bustina di lievito.** *Per lo sciroppo ai lamponi:* **250 g di lamponi, 110 g di zucchero**
*Vi servono inoltre:* **burro, farina**

**Preparazione**

■ Per lo sciroppo: versate lo zucchero in una casseruola con 125 ml di acqua. Unite i lamponi, mettete su fuoco medio e fate cuocere finché lo zucchero si sarà sciolto completamente. Alzate la fiamma e portate a ebollizione, quindi proseguite la cottura a fiamma dolce per 15 minuti. Raccogliete lo zucchero, 1 tuorlo e il burro in un robot da cucina e lavorate fino a ottenere un composto cremoso.

■ Unite le uova rimaste, uno alla volta e gli albumi, e incorporate infine lo yogurt, la farina, il lievito, e la vaniglia. Versate l'impasto negli stampi per ciambelline, ben imburrati e infarinati, e infornate a 160 °C per 35 minuti. Sfornate le ciambelline e lasciatele raffreddare negli stampi. Sformatele nei piattini individuali, irroratele con lo sciroppo di lamponi e servite.

*Mini formato*

# Ciambelline cereali e noci

***Ingredienti per 8 persone:*** **3 uova, 120 g di zucchero di canna 125 g di yogurt bianco, 100 ml di olio di semi di mais 150 g di farina 0 (più altra per gli stampini), 50 g di farina di farro, 50 g di semola, 50 g di farina di mais fioretto 50 g di farina di grano saraceno, 1 bustina di lievito per dolci sale, 1 bacca di vaniglia, 80 g di gherigli di noce, marmellata di pesche, zucchero a velo, burro**

**Preparazione**

■ Montate le uova con lo zucchero, un pizzico di sale e i semi della vaniglia, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; versate a filo lo yogurt e l'olio, continuando a mescolare. Miscelate le farine con il lievito, unitele a pioggia al composto e amalgamate bene.

■ Tritate le noci e unitele al composto. Imburrate e infarinate gli stampini per ciambelline e versatevi all'interno il composto. Aggiungete qualche cucchiaiata di marmellata e infornate a 160 °C per 25 minuti. Sfornate, sformate e fate raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

*Torte soffici*

# Cake soffice senza lattosio

***Ingredienti per 4 persone:*** **165 g di albumi, 10 g di cremor tartaro (acido tartarico), 95 g di zucchero, 125 g di uova 50 g di olio di cocco, 85 g di succo di ananas, 35 g di amido di riso, 60 g di farina debole, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Montate gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero; aggiungete il cremor tartaro e mescolate ancora. Lavorate le uova con l'olio di cocco, aggiungendo a metà montata il succo di ananas. Miscelate le polveri e setacciatele. Unite le due montate e mescolate bene, quindi incorporate poco a poco e delicatamente le polveri.

■ Versate il composto ottenuto in uno stampo dai bordi alti (da circa 20 cm di diametro), rivestito con carta forno. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Quindi sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

# Torta paradiso

***Ingredienti per 4 persone:*** **300 g di zucchero semolato, 300 g di burro, 150 g di farina, 150 g di fecola di patate, 6 tuorli 4 albumi, 1 bustina di lievito per dolci, la scorza di 1 limone grattugiata, zucchero a velo.** *Vi servono inoltre:* **burro, farina**

**Preparazione**

■ Montate il burro morbido con lo zucchero semolato. Unite quindi i tuorli, sempre continuando a lavorare, e incorporate la fecola, la farina e il lievito, setacciati insieme. Profumate con la scorza di limone e amalgamate ancora. Montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli al composto.

■ Versate l'impasto ottenuto in una tortiera da 20 cm di diametro, imburrata e infarinata, riempiendola fino ai 2/3 dell'altezza. Infornate in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, sformate e lasciate raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

# *Torta* di grano saraceno e mandorle con confettura di mirtilli

*Ingredienti per 4 persone:* **250 g di burro 250 g di zucchero di canna fine 250 g di farina di grano saraceno 250 g di mandorle tritate finemente, 6 uova grandi, 1 pizzico di sale, la scorza di 1/2 arancia grattugiata, 400 g di confettura di mirtilli, latte, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Lavorate il burro a pomata con lo zucchero fino a ottenere un composto gonfio e spumoso; aggiungete i tuorli, uno alla volta, e incorporate per bene. Miscelate la farina di grano saraceno, le mandorle tritate e la scorza dell'arancia. Unite i due composti e, se necessario, aggiungete un goccio di latte per ammorbidire l'impasto.

■ Montate gli albumi a neve con il pizzico di sale e incorporateli delicatamente al composto mescolando dal basso verso l'alto. Versate il composto in una tortiera, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare, quindi sformate la torta e dividetela in due parti. Farcite con la confettura di mirtilli, richiudete e spolverizzate con lo zucchero a velo. Servite.

# Torta di carote e mandorle

***Ingredienti per 6-8 persone:*** **400 g di carote, 150 g di mandorle tritate, 200 g di zucchero, 100 g di farina 00, 100 g di burro morbido, 3 uova, 1 albume, 1 cucchiaino di lievito in polvere 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 arancia, 3 cucchiai di succo di arancia.** *Per la decorazione:* **1 arancia, mandorle già sgusciate, stecche di cannella, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Tritate le carote con un robot da cucina. In una terrina lavorate il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso; unite la scorza grattugiata dell'arancia, il succo di arancia e la cannella. Incorporate le uova, uno alla volta, e continuate a montare. Miscelate le mandorle alla farina, setacciata con il lievito. Unite tutto al composto di burro e uova, e proseguite a montare.

■ Aggiungete le carote e l'albume, montato a neve ben ferma, e amalgamate. Versate, il composto in una tortiera da 26 cm di diametro, rivestita con carta forno. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Sformate la torta su un piatto da portata, decorate la superficie con la scorza dell'arancia, tagliata a julienne, le stecche di cannella e qualche mandorla. Spolverizzate leggermente con lo zucchero a velo e servite.

# Torta di patate dolci e cioccolato

***Ingredienti per 4-6 persone:*** **250 g di farina 00
120 g di burro (più altro per lo stampo), 250 g di patate dolci già lessate, 250 g di zucchero di canna, 150 g di gocce di cioccolato fondente, 1 bustina di lievito, 4 uova, vaniglia in polvere zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Lavorate i tuorli con lo zucchero. Unite il burro e lavorate ancora; aggiungete la farina e il lievito, setacciati insieme, e amalgamate. Aromatizzate con un pizzico di vaniglia e aggiungete le patate, sbucciate e passate allo schiacciapatate, e le gocce di cioccolato.

■ Incorporate infine gli albumi, montati a neve ben ferma. Versate il composto in una tortiera, già imburrata, e infornate a 180 °C per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Spolverizzate con lo zucchero a velo, tagliate a fette e servite.

# Torta soffice al limone e miele

***Ingredienti per 6 persone:***
**200 g di farina 00, 50 g di amido di riso**
**3 uova, 50 g di zucchero, 120 g di miele**
**70 g di burro fuso, 2 limoni, 1/2 bustina**
**di lievito per dolci, 1 cucchiaino**
**di bicarbonato, sale**
*Vi servono inoltre:* **burro, farina**

**Preparazione**

■ Setacciate la farina con l'amido di riso, il lievito e il bicarbonato. Con le fruste elettriche lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite il burro fuso, la farina setacciata, un pizzico di sale e amalgamate delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.

■ Aggiungete la scorza grattugiata di 1 limone e il succo di 2 limoni, il miele (se necessario, ammorbiditelo per qualche secondo nel microonde) e mescolate bene. Versate il composto in una tortiera, imburrata e infarinata, e fate cuocere in forno a 180 °C per 45-50 minuti. Sfornate e lasciate riposare per almeno 10 minuti; sformate e servite.



# Torta glassata ai datteri

***Ingredienti per 6 persone:***
**250 g di datteri, 100 g di gherigli di noce**
**100 g di mandorle già sgusciate**
**70 g di zucchero, 70 g di burro (più altro**
**per lo stampo), 30 g di fecola, 4 uova**
**1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaio di succo**
**di arancia, la scorza di 1 arancia, farina**
*Per la glassa:* **200 g di zucchero a velo**
**il succo di 1 limone, 1 albume**
*Per la decorazione:* **6 datteri**

**Preparazione**

■ In un cutter tritate i datteri, i gherigli di noce e le mandorle; unite il miele e il burro fuso, e amalgamate. Montate i tuorli con lo zucchero e profumate con la scorza grattugiata e il succo dell'arancia. Unite la fecola e il composto di frutta secca, e amalgamate. Incorporate quindi gli albumi, montati a neve.

■ Versate il composto in una tortiera, imburrata e infarinata, e infornate a 220 °C per 20 minuti; abbassate la temperatura a 200 °C e fate cuocere per 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Per la glassa: mescolate lo zucchero a velo con il succo di limone e l'albume, versate la glassa sulla superficie della torta e coprite bene. Guarnite con i datteri, fate rapprendere e servite.

# Torta con glassa allo yogurt e uva

***Ingredienti per 6 persone:* 180 g di farina, 100 g di zucchero, 150 g di burro, 1 uovo, 1 tuorlo, 1 pizzico di cannella 1/2 bustina di lievito, 1 limone.** *Per la farcia e la finitura:* **600 g di yogurt intero, 1 rametto di menta, 4 g di gelatina già ammollata 60 g di zucchero, 100 g di uva bianca, 100 g di uva nera, 70 g di mandorle a lamelle, maraschino (o rum)**

**Preparazione**

■ Raccogliete gli acini di uva in una ciotola e lasciateli macerare con un goccio di liquore. Lavorate l'uovo e il tuorlo con lo zucchero; aggiungete la scorza di limone grattugiata, la cannella, il burro fuso e infine la farina, setacciata con il lievito. Amalgamate bene e versate il composto in una tortiera (da 20 cm di diametro), rivestita con carta forno. Infornate a 180 °C per 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Per la farcia: frullate 100 g di yogurt con la menta e lo zucchero, e unitevi lo yogurt restante.

■ Fate sciogliere in un pentolino la gelatina, ben strizzata; spegnete, lasciate intiepidire e incorporatela allo yogurt. Mettete in frigo. Tagliate la torta a metà e bagnatela con il liquore della marinata; spalmate sopra metà della crema di yogurt e poi guarnite con metà uva. Chiudete con la seconda metà e spalmate la superficie e i bordi con la crema restante. Guarnite con l'uva rimanente e rifinite i bordi con le lamelle di mandorle leggermente tostate. Fate raffreddare in frigo e servite.

Glassate e farcite

# Caprese al cioccolato bianco e limoncello

*Ingredienti per 6-8 persone:* **200 g di cioccolato bianco 50 g di fecola di patate, 200 g di farina di mandorle 200 g di zucchero, 1 bustina di lievito per dolci, la scorza di 3 limoni, il succo di 1 limone, 5 uova, 150 g di burro fuso 25 g di limoncello, scorzette di limone candito.** *Per la glassa al limoncello:* **1 bicchierino di limoncello, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Raccogliete in una ciotola metà zucchero, la farina di mandorle, la scorza dei limoni grattugiata, la fecola di patate e il lievito. Unite il cioccolato tritato e amalgamate. Incorporate quindi il burro fuso, il succo di limone e il limoncello. A parte montate le uova con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso e amalgamatelo agli altri ingredienti. Versate il composto in uno stampo da 24 cm di diametro, foderato con carta forno e infornate a 170 °C per circa 50 minuti.

■ Per la glassa: mescolate lo zucchero a velo con il limoncello fino a ottenere una glassa lucida e priva di grumi. Sfornate la torta, sformate su una gratella e coprite con uno strato di glassa al limoncello. Lasciate rapprendere e trasferite su un piatto da portata. Guarnite con riccioli di scorzette di limone candito e servite.

Ubriache

# Torta al vino e zucca

*Ingredienti per 4 persone:* **2 uova, 90 g di zucchero 1/2 cucchiaino di cannella in polvere 75 g di burro fuso, 1 cucchiaio di miele 160 g di farina 00, 1/2 bustina di lievito per dolci 60 g di zucca già mondata e grattugiata 250 ml di vino bianco Frascati 30 g di gocce di cioccolato fondente** *Vi servono inoltre:* **burro, farina, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ Montate le uova con lo zucchero e la cannella. Versate il vino in un padellino, mettete sul fuoco e fate ridurre della metà (circa 125 ml). Levate e lasciate raffreddare. Unite al composto di uova, gradualmente, il burro fuso e poi il miele. A parte setacciate la farina con il lievito e incorporateli al composto di uova. Unite la zucca grattugiata, le gocce di cioccolato e il vino ridotto, e mescolate.

■ Versate in uno stampo da 16 cm di diametro, imburrato e infarinato, e infornate a 170 °C per 10 minuti, quindi abbassate a 150 °C e proseguite la cottura finché la superficie non risulterà ben dorata. Levate e fate raffreddare, quindi sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

# Torta al cioccolato e birra

*Ingredienti per 4 persone:* **4 uova, 200 g di burro (più altro per la tortiera), 350 g di zucchero di canna, 225 g di farina, 150 g di cacao 400 ml di birra, 1 bustina di lievito, 2 cucchiaini di bicarbonato, zucchero a velo**

**Preparazione**

■ In una terrina lavorate il burro ammorbidito con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unite le uova sbattute e amalgamate ancora. In un'altra ciotola miscelate il cacao e la birra. Incorporate alla farina il lievito e il bicarbonato, e versate nella terrina con le uova e lo zucchero. Quindi mescolate accuratamente.

■ Unite anche il cacao e la birra, e amalgamate bene. Versate il composto in una tortiera imburrata. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare. Sformate, trasferite su un'alzatina (o un piatto da portata) e spolverizzate con lo zucchero a velo. Servite.

# in Calendario su FACILE CUCINA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| venerdì **4** ottobre | sabato **5** ottobre | domenica **6** ottobre<br>• 6, 13, 20, 27 ottobre<br>**Fiera del tartufo bianco**<br>Sant'Agata Feltria (Rn)<br>www.prolocosantagatafeltria.com/fiera_del_tartufo_bianco.php | lunedì **7** ottobre | martedì **8** ottobre |
| mercoledì **9** ottobre | giovedì **10** ottobre | venerdì **11** ottobre | sabato **12** ottobre<br>• 12-13 ottobre<br>**Pomaria**<br>Val di Non e Casez (Tn)<br>www.pomaria.org | domenica **13** ottobre |
| lunedì **14** ottobre | martedì **15** ottobre | mercoledì **16** ottobre | giovedì **17** ottobre<br>• 17-20 ottobre<br>**Forme - Manifestazione dedicata all'arte casearia**<br>Bergamo<br>www.progettoforme.eu | venerdì **18** ottobre |
| **I PRODOTTI DEL MESE** | | | | |
| **FRUTTA:** cachi, castagne, clementine, cotogne, mele, melagrane, pere. | **VERDURA:** bietole, cavolfiori, cavoli, fagioli, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli. | **PESCE:** alici, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gallinella, mazzancolla, moscardino, sarago. | | |
| sabato **19** ottobre<br>• 19-20 ottobre<br>**Festival della mostarda**<br>Cremona<br>www.facebook.com/FestivalDellaMostarda | domenica **20** ottobre | lunedì **21** ottobre<br>• 18-27 ottobre<br>**Eurochocolate**<br>Perugia<br>www.eurochocolate.com | martedì **22** ottobre | mercoledì **23** ottobre |
| giovedì **24** ottobre | venerdì **25** ottobre | sabato **26** ottobre<br>• 26-27 ottobre<br>**Festa della zucca**<br>Venzone (Ud)<br>www.venzoneturismo.it/it/festadellazucca | domenica **27** ottobre | lunedì **28** ottobre<br>• 26-28 ottobre<br>**Taormina Gourmet**<br>Taormina (Me)<br>www.taorminagourmet.it |
| martedì **29** ottobre | mercoledì **30** ottobre<br>**PERE**<br>**RICCHE DI:** vitamine e minerali. Contrastano l'invecchiamento della pelle. | giovedì **31** ottobre | venerdì **1** novembre | sabato **2** novembre |
| domenica **3** novembre | lunedì **4** novembre | martedì **5** novembre | mercoledì **6** novembre | |

La parte commestibile è il gambo, il cui sapore ricorda un po' quello del carciofo. Conosciuti anche come gobbi, i cardi sono i protagonisti di portate a tutto pasto

# 6 colpi gobbi

## Cardi, fanno bene perché...

I cardi sono noti per le loro virtù depurative e per la loro azione tonificante per il fegato. In particolare la sibilina, sostanza in essi contenuta, aiuta a smaltire le tossine accumulate nell'organismo.

**COME LI PULISCO?** Appartenenti alla stessa famiglia dei carciofi, proprio come questi ultimi, i cardi tendono ad annerire velocemente e a macchiare le mani; per questo è consigliabile munirsi di guanti e procedere avendo accanto del limone, sia per la pelle, sia per acidulare l'acqua in cui verranno messi in ammollo. Con un pelapatate o un coltello, private ogni costa delle foglioline, delle spine e dei filamenti esterni, quindi procedete a lessarli in acqua bollente e salata.

**OCCHIO ALLA COTTURA!** Per evitare che il cardo annerisca in cottura, è consigliabile cuocerlo in acqua con il succo di mezzo limone o con un cucchiaio di farina.

# Parmigiana di cardi con salsiccia e pecorino

Ingredienti per 4 persone
8 coste di **cardi già pulite**
1 l di **besciamella**
4 **salsicce di prosciutto**
100 g di **pecorino romano grattugiato** • **pangrattato**
**burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le coste di cardi in pezzi lunghi circa 10 cm, quindi lessateli in acqua bollente e salata per circa 30 minuti. • **Scolateli** e tamponateli con carta assorbente da cucina.
• **Imburrate** una pirofila con un po' di burro e cospargetela con il pangrattato. Velate la pirofila con un po' di besciamella e disponete sopra uno strato di cardi, mettendoli uno accanto all'altro. • **Spolverizzate** con il pangrattato e distribuite sopra le salsicce, spellate e sgranate, un altro strato di besciamella e una macinata di pepe. • **Cospargete** con il pecorino grattugiato e infornate a 200 °C per una mezz'ora. • **Sfornate**, lasciate riposare per 10 minuti e servite.

# Minestra di cardi e patate con tagliatelle di crespelle



0,80€ a porzione

**Lo sapevate che?**

I cardi gobbi di Nizza Monferrato, dal gusto delicato, sono tra le varietà migliori da consumare crude.

# ◂Minestra di cardi e patate con tagliatelle di crespelle

Ingredienti per 4 persone
3 coste di **cardi già pulite**
1,5 l di **brodo di pollo**
1 **carota** • 2 **patate** • 4 **uova**
1 cucchiaio di **farina**
2 cucchiai di **latte**
**parmigiano**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** i cardi a tocchetti lunghi circa 2 cm, quindi sbollentateli in acqua bollente e salata per circa 15 minuti. • **Scaldate** nel frattempo il brodo di pollo, pelate carota e patate, e tagliate tutto a cubetti. • **Scolate** i cardi e aggiungeteli al brodo di pollo insieme alle carote e alle patate; aggiustate di sale e lasciate cuocere per una ventina di minuti. • **Sbattete** intanto le uova con il latte, la farina, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato e una macinata di pepe. Con la pastella ottenuta cuocete le crespelle in un padellino antiaderente, aggiungendo di volta in volta un filo di olio. • **Avvolgete** ogni crespella su se stessa e tagliatela a fettine spesse circa 1 cm, così da ottenere tante tagliatelle. • **Distribuite** la minestra di cardi nei piatti da portata e sistemate al centro una porzione di crespelle. • **Condite** con un filo di olio a crudo, ultimate con un po' di parmigiano grattugiato e una macinata di pepe, e servite.

*L'alleato* in cucina

Crepiera elettrica da 20 cm di diametro.

Kasanova

# Vellutata di cardi con crostini e granella di nocciole

Ingredienti per 4 persone
1 cespo di **cardi già puliti**
250 ml di **panna fresca**
80 g di **grana grattugiato** • 1 **scalogno**
1 **patata** • qualche rametto di **rosmarino** • 2 fette di **pane**
250 ml di **latte** • **noce moscata**
**granella di nocciole tostate** • **burro**
**olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** la patata e tagliatela a dadini; fate i cardi a pezzetti e lessateli insieme alla patata in acqua bollente per circa 25 minuti. • **Pulite** e affettate finemente lo scalogno, quindi fatelo soffriggere in una casseruola con una noce di burro. • **Aggiungete** i cardi e le patate, ben scolati, mescolate e lasciate insaporire. • **Versate** la panna e il latte, salate, aggiungete un pizzico di noce moscata e lasciate cuocere a fiamma media per circa 15 minuti. Quando i cardi risulteranno ben cotti, togliete la casseruola dal fuoco e con un mixer a immersione frullate il tutto. • **Aggiungete** il grana grattugiato e frullate ancora. Rimettete sul fuoco per 2 minuti, spegnete e tenete da parte in caldo. • **Tostate** le fette di pane, tagliatele a cubetti e conditele con un filo di olio. • **Impiattate** la vellutata, guarnite con i crostini di pane, un po' di rosmarino, una macinata di pepe, la granella di nocciole e un filo di olio, e servite.

## Cardi in umido con polpettine

Ingredienti per 4 persone
6 coste di **cardi già pulite**
350 g di **polpa di vitello macinata** • 300 g di **passata di pomodoro** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 1 **cipolla rossa** • 1 **uovo** • 1 fetta di **pane raffermo** • 1/2 bicchiere di **latte**
1 ciuffo di **prezzemolo**
**parmigiano grattugiato**
**pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** a pezzetti il pane e mettetelo in ammollo nel latte; raccoglietelo in una ciotola, aggiungete l'uovo e amalgamate. • **Unite** la carne, un pizzico di sale, un po' di prezzemolo tritato e 3 cucchiai di parmigiano, e mescolate fino a ottenere un composto sodo ma non troppo asciutto (se necessario, aggiustate la consistenza aggiungendo un pochino di pangrattato). • **Formate** tante polpettine e passatele nel pangrattato. • **Tagliate** i cardi a tocchetti di circa 2 cm e lessateli in acqua bollente e salata per circa 20 minuti, quindi scolateli e teneteli da parte. • **Tritate** la cipolla e fatela soffriggere in una casseruola con un filo di olio; disponete le polpettine e fatele dorare su tutti i lati. • **Sfumate** con il vino, aggiungete la passata e regolate di sale.
• **Aggiungete** i cardi e 300 ml di acqua calda, e proseguite la cottura, mescolando di tanto in tanto, per 20 minuti. Quando il sughetto comincerà a restringersi, spegnete e impiattate.
• **Completate** con un filo di olio a crudo e qualche foglia di prezzemolo, e servite.

Sfizi in fundo

## Flan di cardi con salsa al parmigiano e pinoli

Ingredienti per 4 persone
6 coste di **cardi già pulite** • 5 **uova**
100 ml di **latte** • 150 g di **parmigiano grattugiato** • 250 ml di **panna fresca**
1 cucchiaino di **farina** • 40 g di **pinoli già pelati** • **noce moscata**
**burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** i cardi a pezzetti e lessateli in acqua bollente e salata finché risulteranno molto teneri; scolateli e raccoglieteli in un mixer da cucina.
• **Aggiungete** 40 g di burro morbido, un pizzico di sale e di noce moscata, una macinata di pepe, e frullate. • **Unite** il latte e le uova, e mixate ancora fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Imburrate** 4-6 stampini monoporzione e distribuite all'interno il composto di cardi. • **Disponeteli** in una pirofila, versate l'acqua, fino a riempirla per due terzi della sua capacità, e cuocete in forno statico a bagnomaria a 180 °C per circa 30 minuti. • **Levate**, fate riposare per 10 minuti, quindi sformateli e impiattate. • **Mettete** la farina in un pentolino, aggiungete gradualmente la panna e, mescolando, portate a bollore; togliete dal fuoco, aggiungete il parmigiano e rimettete sul fuoco, sempre mescolando. • **Spegnete**, velate i flan con la salsa preparata, guarnite con i pinoli e servite.

in forno a bagnomaria

Tips & Tricks

Fate la prova dello stecchino: infilzate un flan e, se questo uscirà pulito, sfornate.

0,40€ a porzione

DELIZIE ORTOLANE

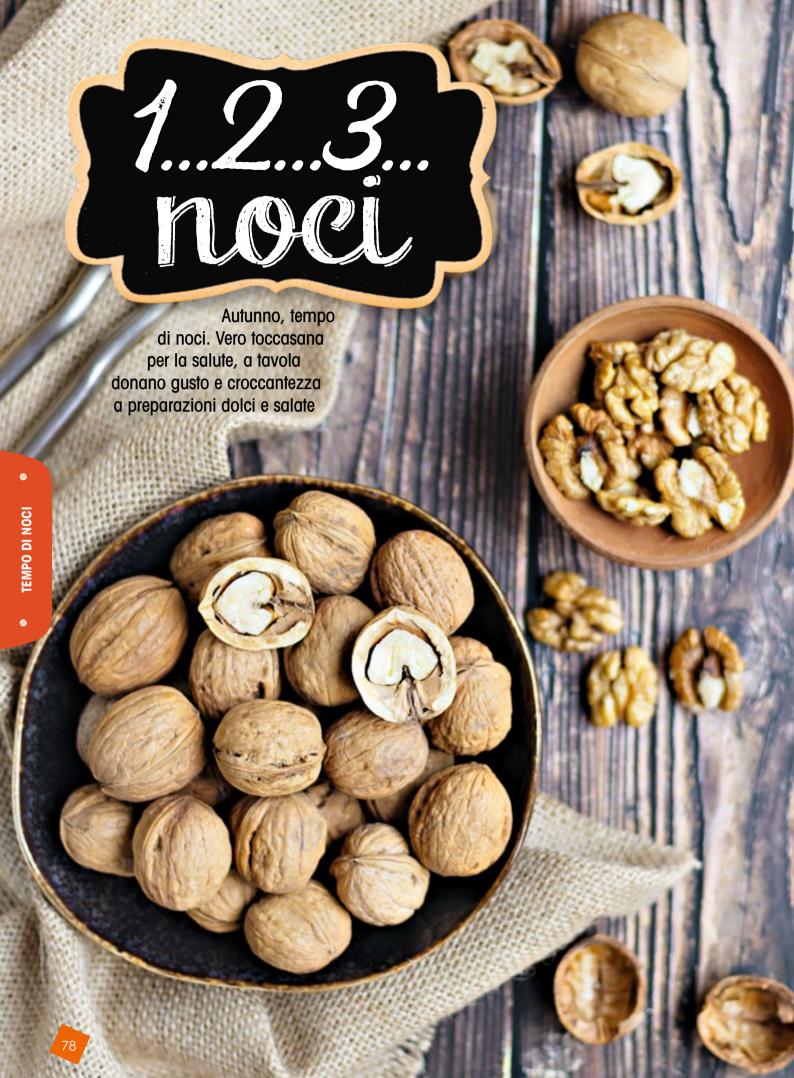
## Cardi ripieni▲ e filanti avvolti nello speck

Ingredienti per 4 persone
4 coste di **cardi già pulite**
200 g di **speck a fette sottili**
250 g di **provola affumicata**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le coste dei cardi in 3 o 4 parti uguali, lunghe al massimo 10 cm; lessatele in acqua bollente per circa 30 minuti, quindi scolatele, tamponatele con un po' di carta assorbente da cucina e raccoglietele in una ciotola. • **Conditele** con un pizzico di sale, un filo di olio e una macinata di pepe, e mescolate. Tagliate la provola a fette sottili. • **Prendete** 2 pezzi di cardo per volta e farciteli con un po' di provola, a mo' di panino, quindi avvolgeteli ben stretti in una fetta di speck. • **Ungete** leggermente una pirofila con un filo di olio, disponete gli involtini di cardi e infornate a 200 °C per circa 15 minuti, o comunque fino a quando lo speck sarà ben dorato.
• **Levate** e servite subito.

# 1...2...3... noci

Autunno, tempo di noci. Vero toccasana per la salute, a tavola donano gusto e croccantezza a preparazioni dolci e salate

## Pappardelle integrali con noci parmigiano e timo

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: 100 g di **farina integrale** 200 g di **farina 00** • 3 **uova** • **sale**
Per il condimento: 100 g di **parmigiano grattugiato** • 100 g di **gherigli di noce** 6 rametti di **timo** • 80 g di **burro** • **sale**

Preparazione
• **Per la pasta**: setacciate le due farine e disponetele a fontana su una spianatoia. Unite al centro le uova e un pizzico di sale, e lavorate energicamente fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo (se necessario, aggiungete un goccio di acqua). • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare per circa mezz'ora. • **Stendete** quindi la pasta in una sfoglia piuttosto sottile, arrotolatela e con un coltello ben affilato ricavate tante pappardelle. • **Lessatele** in acqua bollente e leggermente salata. • **Fate sciogliere** intanto il burro con un po' di timo, tritato, in una padella. • **Scolate** la pasta al dente e fatela saltare velocemente con il condimento, spolverizzandola con metà parmigiano. • **Distribuite** la pasta nei piatti da portata e cospargete con i gherigli di noce, tritati grossolanamente, e il parmigiano restante. • **Guarnite** con qualche fogliolina di timo, portate in tavola e servite.

### Elisir di benessere

- Ricche di omega-3 e omega-6, riducono il colesterolo.
- Prevengono le patologie cardiovascolari.
- Sono benefiche per le funzioni cognitive.
- Potenziano l'assorbimento del calcio.
- Favoriscono la diuresi e la digestione.

Stupite tutti con 3€

# Vitello in coccio con latte noci e salvia

Ingredienti per 4 persone
800 g di **spezzatino di vitello**
500 ml di **latte**
100 g di **gherigli di noce**
10 foglie di **salvia**
**farina**
**olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la carne a bocconcini. In una ciotola mescolate la farina con la metà della salvia, tritata finemente, e un pizzico di sale e di pepe. • **Passate** i bocconcini nella panatura ottenuta, premendo bene per farla aderire. • **Fate scaldare** un filo di olio in una pentola di coccio, quindi disponete i bocconcini di carne e fateli rosolare da entrambi i lati su fiamma vivace. • **Coprite** con il latte, leggermente tiepido, e fate cuocere per circa 30 minuti su fiamma bassa. • **Aggiustate** di sale e profumate con una macinata di pepe. Trascorso il tempo di cottura, cospargete con i gherigli di noce, tritati finemente, e profumate con le foglie di salvia restanti. Portate in tavola e servite.

pronto in 40 minuti

180 °C in 20 minuti

Dulcis in fundo

# Brownie di cioccolato e mandorle con noci tostate

Ingredienti per 4 persone
250 g di **cioccolato fondente**
150 g di **burro** (più altro per lo stampo)
150 g di **zucchero** • 5 **uova**
100 g di **farina di mandorle**
100 g di **gherigli di noce**
**zucchero a velo**

Preparazione
• **Fate fondere** a bagnomaria il cioccolato con il burro e lo zucchero, mescolando in continuazione.
• **Sgusciate** le uova e separate i tuorli dagli albumi. Sbattete leggermente i tuorli e montate a neve ben ferma gli albumi. Quando il composto a base di cioccolato sarà ben amalgamato, levate dal fuoco e fate raffreddare per circa 5 minuti. • **Unite** la farina di mandorle e mescolate. Aggiungete i tuorli e amalgamate ancora. Unite un quarto degli albumi montati e mescolate, quindi incorporate gli albumi restanti e mescolate ancora fino a ottenere un composto denso e lucido.
• **Imburrate** una teglia da 20x30 cm e poi foderatela con un foglio di carta forno. • **Versate** l'impasto, cospargete con i gherigli di noce, spezzettati, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti.
• **Sfornate** e lasciate raffreddare. Quindi sformate, tagliate a cubotti, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.



## Cosa vi serve?

**NOBERASCO** Noci sgusciate. 40 g. ***€0,99***.

**SEMPLICEMENTE FRUTTA.** Noci sgusciate. 30 g. ***€0,99***.

**SIGMA.** Noci sgusciate mezze. 100 g. ***€2,39***.

**LIFE.** Noci sgusciate linea classic. 100 g. ***€2,90***.

# AUTUNNO *sprint* & LIGTH

## 3 *portate* ad alto tasso di *golosità* senza rinunciare al *gusto* e al *benessere*

*Semifreddo al cioccolato con savoiardi e pistacchi* pag. 85

*Scatolina di salmone e sogliola* pag. 84

374 kcal a porzione

*Pasta integrale con gorgonzola noci e speck* pag. 83

# Pasta integrale con gorgonzola noci e speck

Ingredienti per 4 persone
280 g di **pasta integrale**
80 g di **cipolla rossa**
20 g di **gherigli di noce**
45 g di **speck sgrassato**
40 g di **gorgonzola**
10 g di **panna fresca**
20 g di **vino bianco**
1/2 spicchio di **aglio**
1 g di **olio extravergine di oliva**
**sale**

Preparazione
• **Tritate** i gherigli di noce. Tritate aglio e cipolla; tagliate a julienne lo speck. Fate saltare in una padella antiaderente aglio, cipolla e speck con l'olio. • **Sfumate** con il vino e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata. Nella padella con aglio, cipolla e speck aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta, il gorgonzola e la panna, e proseguite la cottura su fuoco lento, lasciando che gli ingredienti si amalgamino. • **Tostate** i gherigli di noce in una padella antiaderente a fuoco vivace. Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella con il condimento.
• **Mantecate** per qualche minuto e impiattate. Guarnite con i gherigli di noce e servite.

*L'esperta*

**Chiara Manzi**, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

## *Eat well and stay well*

**Mangia bene e resta in forma**

**MORE&LESS**
Più acidi grassi essenziali **omega 3** contenuti nelle noci, importantissimi per il funzionamento delle cellule e per il sistema nervoso. Più sostanze benefiche come le **antocianine**, contenute nella cipolla rossa. Meno grassi, grazie al particolare metodo di tostatura delle noci usato.

**METODO DI COTTURA**
Esaltate il gusto delle portate usando cotture che non necessitano dell'aggiunta di grassi, come l'impiego di speck, privato del grasso visibile e tostato in padella antiaderente.

**QUANTITÀ**
Questo piatto ha solo 10 calorie in più di 100 g di riso in bianco bollito, senza alcun condimento.

270 kcal a porzione

# Scatolina di salmone e sogliola

Ingredienti per 4 persone
250 g di **filetti di salmone spellati**
160 g di **filetti di sogliola spellati**
230 g di **patate già sbucciate**
200 g di **asparagi**
40 g di **pane tostato**
4 fili di **porri**
4 g di **olio extravergine di oliva**
**sale e pepe bianco**

Preparazione
• **Lessate** le patate in acqua bollente; quando saranno morbide, scolatele e schiacciatele con uno schiacciapatate, raccogliendo la purea ottenuta in una ciotola; condite con un pizzico di sale e di pepe, e 1 cucchiaino di olio. • **Sciacquate** e mondate gli asparagi; sbollentateli in poca acqua bollente e salata per 3 minuti: devono risultare croccanti e al dente. Scolateli bene, raccoglieteli in un mixer con il pane tostato e tritate. • **Battete** il salmone e ricavate 4 filetti allungati; ricavate 4 filetti allungati anche dalla sogliola.
• **Create** le scatoline: disponete a croce un filetto di salmone e uno di sogliola, adagiate sopra un piccolo cubo, fatto con le patate lessate, e un altro cubo, realizzato con l'impasto di pane e asparagi. • **Chiudete** con un filo di porro sbollentato. Infornate a 160 °C per 7-8 minuti. • **Levate**, condite con poche gocce di olio e un pizzico di sale e di pepe. Servite.

## Occhio agli ingredienti!

L'uso del pane consente di conferire maggiore sapore alla preparazione, grazie alla precedente tostatura. L'aggiunta finale di olio extravergine di oliva, a crudo, contribuisce ad apportare antiossidanti importanti come la vitamina E, che nella cottura viene in parte persa perché sensibile al calore.

# Semifreddo al cioccolato con savoiardi e pistacchi

Ingredienti per 4 persone
50 g di **cioccolato fondente**
40 g di **panna fresca montata**
5 g di **zucchero** • 1 **uovo** • 1 **albume**
1/2 **foglio di gelatina** da 2 g
30 g di **pistacchi già sgusciati**
30 g di **gelatina di amarena**
10 g di **savoiardi**

Preparazione
• **Montate** a bagnomaria l'uovo intero con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite il foglio di gelatina, ammollato in acqua fredda e ben strizzato. A parte montate a neve ben ferma l'albume. • **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato e lasciate intiepidire. Quando il cioccolato avrà raggiunto la stessa temperatura del composto di uovo e zucchero, riuniteli, aggiungete un po' di panna e mescolate. • **Incorporate** la panna restante e l'albume montato, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Distribuite** negli stampini e fate raffreddare in frigorifero per 3 ore. Sformate quindi direttamente nei piatti da portata e velate la superficie con la gelatina di amarena. • **Guarnite** con i pistacchi tritati grossolanamente e i savoiardi a cubetti, e servite.

141 kcal a porzione

*Lo sapevate* che?

Il cioccolato contiene numerose sostanze simili alla caffeina che stimolano il sistema nervoso e contribuiscono a mantenere alta la concentrazione.

# Il PESCE? che BURRO!

Grasso buono e naturale, ormai ampiamente rivalutato da medici e scienziati (purché assunto nelle giuste proporzioni), il burro esalta e dà sapore a filetti di pesce, capesante e gamberetti

# Salmone in salsa al burro e zafferano con patate novelle

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di salmone** da 450 g
100 g di **burro** • 400 g di **patate novelle** • 1 **limone**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
2 **scalogni** • 1 bustina di **zafferano**
1 rametto di **timo limonato**
**olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Disponete** i tranci di salmone in una pirofila, appoggiandoli dalla parte della pelle. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e un po' di timo tritato. Lasciate insaporire. • **Fate appassire** intanto gli scalogni, a fettine, in una casseruola con 1 cucchiaio di olio e una noce di burro. • **Bagnate** con il succo del limone e 3-4 cucchiai di vino bianco, e fate ridurre per qualche minuto, facendo attenzione che gli scalogni non si coloriscano. Quindi aggiungete 2-3 cucchiai di acqua fredda. • **Alzate** l'intensità della fiamma, portate a bollore, e aggiungete 50 g di burro, freddo a pezzetti, e incorporate con una frusta, sempre mantenendo il bollore. • **Levate** dal fuoco, filtrate la salsa a un colino, schiacciando gli scalogni con il dorso di un cucchiaio, e regolate di sale. • **Profumate** con una macinata di pepe e con lo zafferano, e lavorate con una frusta fino a ottenere una salsa omogenea. • **Infornate** il salmone a 230 °C per 10 minuti. Fate saltare intanto le patate, con la buccia, in una padella con il burro restante.
• **Impiattate** i tranci di salmone, velateli con la salsa al burro e zafferano, e servite con le patatine novelle.

## Orata ai funghi e spinaci

Ingredienti per 4 persone
2 **orate** da 600 g **già sfilettate**
150 g di **burro** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 200 g di **champignon già puliti** • 2 **scalogni** • 1 **limone**
800 g di **spinaci già lessati** • **fumetto di pesce** • **olio extravergine di oliva**
**sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con 2 cucchiai di olio e una noce di burro. • **Aggiungete** un bicchiere di fumetto di pesce e il vino, salate, pepate e lasciate insaporire. Unite i filetti di orata e fateli cuocere per 10-15 minuti. Scolateli e teneteli da parte. • **Fate restringere** il fondo di cottura per 15 minuti. Fate fondere una noce di burro in una padella, unite gli spinaci e ripassateli per un paio di minuti. Al termine, salate e pepate.
• **Unite** gli champignon, tagliati a fettine (tenetene da parte qualcuna), bagnate con il succo del limone e lasciate insaporire per 2 minuti. • **Frullate** con un mixer, unite quasi tutto il burro rimasto e lavorate con una frusta per ottenere una salsina liscia. • **Fate saltare** le fette di champignon tenute da parte nel burro rimasto. Impiattate i filetti di orata, velate con la salsina ai funghi, decorate con i funghi a fettine saltati, pepate, completate con gli spinaci e servite.



## *Cosa vi serve?*

**BRIMI**
Burro Sciaves. 250 g. **€2,79**.

**BAYERNLAND**
Burro Bayernland Gold 250 g. **€2,69**.

**BEPPINO OCCELLI**
Burro da panna italiana centrifugato. 125 g. **€2,85**.

**LATTERIA SORESINA**
Burro senza lattosio. 125 g. **€1,59**.

## Merluzzo al burro e crème fraîche al lime

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetti di merluzzo**
150 g di **burro** • 50 g di **crème fraîche**
1 **lime** (o 1 **limone**)
2-3 steli di **erba cipollina**
**vino bianco** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Eliminate** pelle ed eventuali lische residue dai filetti di merluzzo, sciacquateli e tamponateli con un foglio di carta assorbente da cucina. • **Fate fondere** una noce di burro in una padella. • **Aggiungete** i filetti di merluzzo e fateli dorare per 4 minuti, girandoli a metà cottura. • **Bagnate** con 1 bicchiere di vino bianco, salate, pepate e fate cuocere per altri 5-6 minuti. • **Raccogliete** intanto il burro rimasto in una casseruola e fatelo fondere a fuoco dolce. • **Aggiungete** il succo del lime e la crème fraîche, e amalgamate con un cucchiaio di legno, sempre a fuoco dolce, fino a ottenere una sorta di crema. • **Distribuite** i filetti di merluzzo nei piatti individuali, velate con la salsina preparata, profumate con un po' di erba cipollina tritata e servite.

## Cartoccio ▲ di pescatrice capesante e gamberetti al burro con riso basmati

Ingredienti per 4 persone
2 **tranci di rana pescatrice** da 400 g già spellati • 200 g di **gamberetti già sgusciati** • 8 **capesante**
150 g di **burro** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 stecca di **vaniglia** • 150 g di **riso basmati già lessato** • **sale e pepe**

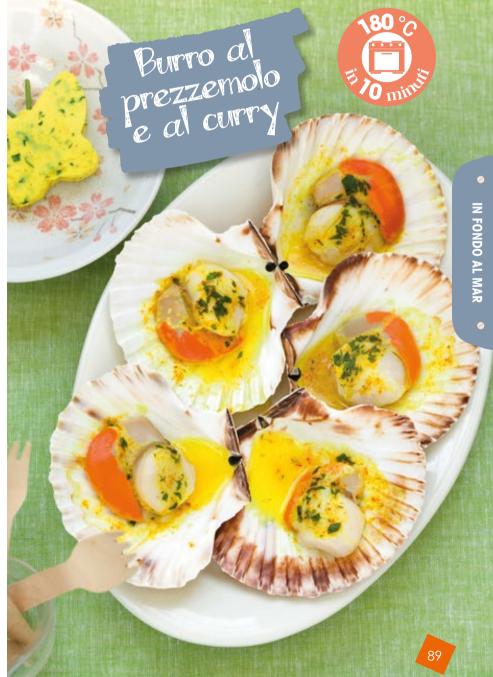
Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il burro morbido con i semi della vaniglia. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e mettete in frigo. • **Dividete** i tranci di pesce a metà per il lungo. Eliminate eventuali lische residue e disponete ogni trancio su un rettangolo di carta forno. • **Distribuite** i gamberetti sui tranci, aggiungete le capesante, sgusciate, e completate con 2 noci di burro vanigliato (tenendo da parte quello che avanza). Salate, pepate e chiudete i cartocci.
• **Infornate** a 200 °C per 15 minuti.
• **Fate fondere** il burro vanigliato rimasto in una casseruola. Levate i cartocci dal forno e distribuiteli nei piatti individuali.
• **Completate** con il riso basmati, aiutandovi con un coppapasta. Condite il riso con il burro fuso, profumate con un po' di prezzemolo tritato e servite.

## Capesante al burro aromatizzato al curry e prezzemolo

Ingredienti per 6 persone
Per il burro al curry e prezzemolo: 125 g di **burro** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 cucchiaio di **curry** • **sale**
Per le capesante: 18 **capesante**
**succo di limone**

Preparazione
• **Lavorate** il burro morbido in una ciotola, finché diventa cremoso. Unite il curry, il prezzemolo tritato e amalgamate. • **Trasferite** il burro su un foglio di pellicola trasparente, avvolgetelo e mettetelo in frigo per 10-15 minuti. • **Foderate** uno stampino di alluminio della forma che preferite con altra pellicola trasparente. • **Levate** il burro dal frigo, liberatelo dalla pellicola, trasferitelo nello stampino e compattatelo. • **Coprite** con carta di alluminio e rimettete in frigo per almeno 1 ora. Aprite le capesante, estraete i molluschi e lavateli. • **Lavate** le valve concave delle conchiglie. Mettete i molluschi ciascuno in una valva, salate, spruzzate di succo di limone e completate con una rondella di burro. • **Infornate** a 180 °C per una decina di minuti. Levate e servite.

Burro al prezzemolo e al curry

180 °C in 10 minuti

# 3 PIZZE peccaminose

Tutte irresistibili e golosamente farcite con ingredienti di stagione

*L'utensile* furbo

Rotella tagliapizza... con una marcia in più.

## Pizza ai funghi con involtini di crudo e mascarpone

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
280 g di **pomodori pelati**
120 g di **funghi pleurotus**
200 g di **fiordilatte** • **parmigiano grattugiato** • **prosciutto crudo a fette**
**mascarpone** • **basilico**

Preparazione
• **Mondate** i funghi e grigliateli su una piastra antiaderente ben calda. • **Distribuite** su un piano di lavoro le fette di crudo, farcitele con il mascarpone e chiudetele a involtino.
• **Stendete** la pasta in forma circolare su una teglia, rivestita con carta forno, e distribuite sopra i pomodori schiacciati. Infornate a 250 °C per 5 minuti. • **Sfornate**, disponete sopra i funghi grigliati, spolverizzate con il parmigiano e infornate di nuovo per altri 3 minuti. • **Guarnite** con gli involtini di crudo e mascarpone, il fiordilatte a fette e un ciuffo di basilico, e servite.

## ▲Pizza con bacon e uova all'occhio di bue

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza** • **farina**
40 g di **mozzarella**
5-6 fette di **bacon**
1 **uovo** • **ketchup**

Preparazione
• **Tagliate** la mozzarella a fettine, raccoglietele in un colino a maglie strette e fatele scolare bene dal siero.
• **Scaldate** una padella antiaderente sul fuoco, adagiatevi le fettine di bacon e fatele rosolare per bene da entrambi i lati. • **Stendete** la pasta per pizza in forma circolare, su un piano di lavoro leggermente infarinato, lasciando il bordo alto circa 1 cm. • **Disponetela** su una teglia con carta forno e farcite con le fettine di mozzarella. • **Trasferite** in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti. A cinque minuti dal termine, rompete l'uovo al centro e portate a cottura.
• **Sfornate**, unite le fette di bacon tostate, completate con qualche goccio di ketchup sul tuorlo dell'uovo e servite.

## Pizza con castagne e salamella

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
100 g di **fiordilatte**
60 g di **castagne** • 50 g di **salamella dolce** • 60 g di **ricotta vaccina**
**salvia** • **farina** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** le castagne in abbondante acqua salata. Scolatele, fatele intiepidire leggermente e sbucciatele.
• **Stendete** la pasta per pizza in forma circolare, su una spianatoia infarinata, stando attenti a lasciare il bordo alto circa 1 cm. • **Trasferitela** su una teglia con carta forno, distribuite sopra il fiordilatte a dadini, ben scolato dal siero e infornate a 250 °C per 5 minuti. Trascorso questo tempo, sfornate, farcite con le castagne, tagliate grossolanamente, la salamella a pezzettini e la ricotta a ciuffetti.
• **Infornate** nuovamente a 230 °C per circa 4 minuti, sfornate, guarnite con qualche fogliolina di salvia e servite.



*Accoppiata vincente*

**ABBONDIO**
Indie Rock
Ale Rossa.
330 ml.
**€ 1,80**.

**BIRRA MORETTI**
Lattina
da 33 cl.
**€ 0,89**.

**BIRRIFICIO ANGELO PORETTI**
Birra Treluppoli.
66 cl. **€ 0,98**.

**ICHNUSA**
Birra non
filtrata.
50 cl.
**€ 1,40**.

# Il mese del cioccolato

Con i primi freddi autunnali, torna la voglia di un buon cioccolato, meglio se preparato da esperti maître chocolatier. Ecco gli indirizzi giusti dove poterlo acquistare

# 10 BOUTIQUE DEL CIOCCOLATO top d'Italia

**MARCO COLZANI - Carate Brianza**
Vincitore della "Tavoletta d'oro" 2015 quale cioccolatiere artigiano sperimentatore italiano dell'anno, Marco Colzani ha ottenuto il prestigioso riconoscimento per due creazioni: C-Amaro fondente e C-Amaro di origine.
*Piazza Risorgimento 1, Carate Brianza (Mb) - tel. 340 5598784*
*www.marcocolzani.it*

**GUIDO CASTAGNA - Torino**
È uno dei nomi più noti e apprezzati nel panorama del cioccolato.
Il must have sono i Giuinott®, piccoli gianduiotti reinventati ad arte, mentre la sua crema spalmabile di Nocciole +55 è il sogno di molti golosi.
*Via Maria Vittoria, 27/C, Torino*
*tel. 011 19886585 - cell. 328 8659305*
*www.guidocastagna.it*

**GUIDO GOBINO - Torino**
Tra i nomi più importanti d'Italia, con punti vendita in diverse città. Ma la sua terra resta il Piemonte e il quartier generale è Torino.
*Via Cagliari 15/b e Via Lagrange 1/A, Torino*
*tel. 011 2476245/ 011 5660707*
*guidogobino.it*

**DOMORI - None**
Il suo fondatore, Gianluca Franzoni, ha ideato il codice di degustazione del cioccolato. Oggi l'azienda è nel gruppo Illy, ma conserva la sua impronta originaria. La sua tavoletta Criollo è tra i prodotti più amati.
*Factory Store Via Pinerolo 72/74, None (To) - tel. 011 9863465*
*domori.com*

**VENCHI - Cuneo**
Vera e propria "boutique del cioccolato". L'azienda nasce ufficialmente nel 1878, anno in cui Venchi lancia il suo Giandujotto 1878 con un minimo 32% di nocciole IGP Piemonte. Il cioccolato viene declinato in tutte le sue forme: dalle tavolette, alle praline al gelato.
*Via Venchi 1, Castelletto Stura (Cn)*
*tel. 0171 791611 - it.venchi.com*

**MAJANI - Bologna**
Grande realtà dolciaria italiana, conserva le origini artigianali.
Il cremino Fiat, a 4 strati, nasce nel 1911 quando la Fiat la scelse quale azienda a cui affidare la creazione di un cioccolatino per il lancio della Tipo 4.
*Via De' Carbonesi 5, Bologna*
*tel. 051 234302*
*www.majani.it*

**AMEDEI TUSCANY - Pontedera**
Nel cuore della Toscana.
Dietro l'alta qualità del suo cioccolato c'è una donna, Cecilia Tessieri.
Tra i suoi prodotti culto, il Toscano 70 Black e il Monorigine Chuao.
*Via San Gervasio 29, Loc. La Rotta, Pontedera (Pi)*
*tel. 0587 484849*
*www.amedei.it*

**GREZZO RAW CHOCOLATE - Roma**
È la prima pasticceria crudista al mondo, nata a Roma, nel 2014.
Qui si utilizzano solo ingredienti vegani e biologici, con procedimenti di lavorazione che non superano i 42 °C di temperatura, per mantenere inalterate le proprietà degli ingredienti.
*Via Urbana 130, Roma - tel. 06 483443*
*www.grezzorawchocolate.com*

**GAY ODIN - Napoli**
Storica azienda napoletana, dalla fine dell'800 produce golosità all'ombra del Vesuvio. E proprio il Vesuvio, in pasta di cacao, nocciole, mandorle, gianduia è uno dei prodotti di punta, insieme alla Foresta.
*9 punti vendita a Napoli*
*www.gay-odin.it*

**ANTICA DOLCERIA BONAJUTO Modica**
Una delle tradizioni italiane più note. Speziato, croccante e piccante, il cioccolato di Modica trova qui una delle sue più classiche espressioni.
*C.so Umberto I 159, Modica (Rg)*
*tel. 0932 941225*
*www.bonajuto.it*

# CIOCCOcoccole

Identificato come peccato di gola per antonomasia, il cioccolato, purché di qualità, oltre a esser buono, fa anche bene. Qui ve lo proponiamo in sette dolci versioni tutte, rigorosamente, senza sensi di colpa

## 7 tentazioni al cacao

### Lo sapevate che?

Le fave di cacao, ovvero i semi della pianta del cacao, sono ricche di nutrienti. In particolare, contengono ingenti quantità di **antiossidanti**, **flavonoidi** e **polifenoli**, che fungono da protezione contro i radicali liberi.

### Un mondo da scoprire

Esistono circa 25 specie di piante del cacao. Le varietà coltivate sono tre: il Criollo, da cui si ottiene un cacao nobile e aromatico, è coltivato principalmente in Venezuela ed Ecuador; il **Forastero** che, lavorato, offre un cacao lievemente aspro e amaro, si coltiva soprattutto in Africa occidentale, Brasile ed Ecuador; il **Trinitario** è un ibrido dei primi due ed è coltivato in quasi tutti i Paesi produttori di cacao. Il risultato della sua lavorazione è un cacao fine e ricco di sapori.

Stupite tutti con 3€

# Torta rovesciata cioccolato e arancia

Ingredienti per 8 persone
150 g di **farina** • 100 g di **burro a temperatura ambiente** (più altro per lo stampo)
100 g di **cioccolato fondente** • 130 g di **zucchero** • 3 **uova** • 20 g di **cacao amaro in polvere** • 10 g di **lievito per dolci** • 2 cucchiai di **rum** • 1 pizzico di **sale**
Per le arance caramellate: 3 **arance** • 150 g di **zucchero** • 100 ml di **acqua**

Preparazione
• **Lavate** le arance e tagliatele a fettine. Raccogliete l'acqua e lo zucchero in un tegame, mettete sul fuoco e portate a bollore; aggiungete le fette di arancia e fate cuocere a fiamma moderata per circa 30 minuti. • **Fate sciogliere** il cioccolato e il burro a bagnomaria, quindi levate e fate intiepidire. Lavorate le uova con lo zucchero e il sale, unite il cioccolato fuso e amalgamate per bene. • **Incorporate** la farina, setacciata con il cacao e il lievito, e profumate con il rum. • **Imburrate** uno stampo da 20-22 cm di diametro, rivestite il fondo con un disco di carta forno e adagiate a raggiera le fettine di arancia, accavallandole leggermente. • **Versate** il composto e infornate a 180 °C per circa 45-50 minuti.
• **Sfornate** e fate riposare per circa 10 minuti, quindi capovolgete su un piatto da portata e servite.

## Tartufi di cioccolato

Ingredienti per 8 persone
250 g di **biscotti secchi** • 150 g di **nocciole in granella** • 100 g di **zucchero a velo**
75 g di **pasta di nocciole** • 50 g di **burro chiarificato** • 125 g di **cioccolato fondente al 70% di cacao** • 125 g di **cioccolato al latte** • 1 pizzico di **vaniglia in polvere**
**cacao amaro in polvere**

Preparazione
• **Mettete** i biscotti in un cutter e frullateli in maniera grossolana, ricavandone una polvere non troppo fine. • **Trasferitela** in una ciotola e unitevi la granella di nocciole, lo zucchero a velo e la vaniglia. • **Mescolate** e incorporate il burro morbido. Mescolate in una terrina a parte il cioccolato, precedentemente sciolto al microonde, con la pasta di nocciole, quindi unitelo agli altri ingredienti e amalgamate tutto. • **Versate** il composto su un foglio di carta forno. Coprite con un secondo foglio di carta, appiattite e trasferite in frigorifero, fino a che il cioccolato non si sarà indurito. Trascorso il tempo, riprendete il composto e ricavate tante palline della grandezza di una noce. • **Disponete** i tartufi su una teglia, foderata con carta forno, e trasferite in frigo per qualche minuto. Una volta freddi, passate i tartufi nel cioccolato al latte fuso e poi nel cacao amaro. • **Eliminate** il cacao in eccesso, impiattate e servite.

*Tips & Tricks*

Per realizzare i tartufini, utilizzate dei guanti in lattice. Lavorerete meglio il composto e garantirete il massimo dell'igiene.

*Tips & Tricks*

Per la frolla al cacao vedi ricetta **Frolla al cacao e nocciole con ganache fondente e albicocche**.

**0,60€ a porzione**

## Cremosa al fondente

Ingredienti per 6-8 persone
350 g di **frolla al cacao**
Per la ganache: 220 g di **cioccolato fondente al 70% di cacao**
270 ml di **panna fresca**
25 g di **burro** (più altro per lo stampo)
35 g di **zucchero**
Per la decorazione: **cristalli di sale**

Preparazione
• **Stendete** la frolla e foderate con questa uno stampo da 20 cm di diametro, imburrato. Bucherellate il fondo con una forchetta e infornate a 160 °C per 20 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Per la ganache**: in una casseruola raccogliete la panna e lo zucchero, mescolate, mettete sul fuoco e portate a bollore. Versate sul cioccolato, tritato, e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. • **Incorporate** quindi il burro a pezzetti ed emulsionate. • **Versate** la ganache sulla base di pasta frolla, fino ad arrivare al bordo. • **Decorate** con qualche cristallo di sale, trasferite in frigorifero e lasciate riposare per almeno 2 ore. Tagliate a fette e servite.

# Frolla al cacao e nocciole con ganache fondente e albicocche

Ingredienti per 6 persone
Per la frolla: 400 g di **farina 00**
50 g di **farina di nocciole** • 50 g di **cacao**
300 g di **burro** (più altro per lo stampo)
5 **tuorli** • 200 g di **zucchero a velo**
Per la ganache: 200 ml di **panna fresca**
1 cucchiaio di **glucosio**
300 g di **cioccolato fondente**
25 g di **liquore di albicocca**
50 g di **burro**
Per la decorazione: **albicocche**
**scaglie di cioccolato bianco**

Preparazione
• **Mescolate** il burro con le farine e il cacao fino a ottenere un composto "bricioloso"; incorporate i tuorli e infine lo zucchero a velo, e impastate velocemente. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno 3 ore. • **Stendete** la frolla e foderatevi uno stampo quadrato per crostata, imburrato. Infornate a 160 °C per 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la crema**: portate a bollore la panna con il glucosio; versatela sul cioccolato tritato e mescolate per far sciogliere.
• **Aggiungete** il liquore e il burro, e mescolate. Fate raffreddare e raccogliete una parte della ganache in un sac à poche con punta Saint Honoré.
• **Farcite** la crostata con la ganache restante e con il sac à poche realizzate dei decori su 2 lati. • **Decorate** con le albicocche a spicchi e le scaglie di cioccolato bianco, e servite.

Stupite tutti con 4€

*Tips&Tricks*

Non è stagione di albicocche? Utilizzate quelle sciroppate! Scolatele per bene dal liquido di conservazione, tagliatele a spicchi e utilizzatele per guarnire la crostata.

# Arancini al cioccolato

Ingredienti per 4-6 persone
320 g di **riso superfino** (qualità originario) • 200 g di **cioccolato fondente** • 100 g di **zucchero semolato** (più altro per spolverizzare)
50 g di **zucchero a velo vanigliato**
2 cucchiai di **burro**
1 stecca di **cannella**
**la scorza** di 1 **limone grattugiata**
**pangrattato** • **farina 00**
**olio di semi di arachide**

Preparazione
• **Versate** 750 ml di acqua in un pentolino, unite la cannella, la scorza di limone e lo zucchero a velo vanigliato, e fate cuocere per ottenere un fumetto dolce. • **Scaldate** il burro in una casseruola, unite il riso e fatelo tostare per 2 minuti. • **Bagnate** con un mestolo di fumetto e proseguite la cottura, aggiungendo altro fumetto, man mano che viene assorbito. • **Aggiungete** lo zucchero e portate a cottura, continuando a mescolare lentamente con un cucchiaio di legno. • **Levate**, distribuite il riso su un grande piatto piano e lasciate raffreddare. Tagliate a scagliette il cioccolato.
• **Modellate** gli arancini: prendete un po' di riso e formate una palla. • **Mettete** al centro un po' di cioccolato, richiudete l'arancino e compattate con le mani.
• **Preparate** una pastella cremosa con la farina e un po' di acqua. Passate gli arancini prima nella pastella e quindi nel pangrattato. • **Scaldate** abbondante olio e friggeteci gli arancini. Man mano che sono pronti, scolateli su carta assorbente da cucina. Al termine passateli nello zucchero semolato e serviteli.

0,20€ a porzione

# Bavarese ▾ al cioccolato e pistacchio

Ingredienti per 6 persone
Per la bavarese: 250 ml di **latte**
2 cucchiai di **pasta di pistacchi**
4 **tuorli** • 50 g di **zucchero**
8 g di **gelatina** • 250 g di **panna montata**
Per il biscotto morbido: 4 **albumi**
3 cucchiai di **zucchero semolato**
100 g di farina di **pistacchi** • 3 cucchiai di **farina** • 50 g di zucchero a **velo**
Vi servono inoltre: 200 g di **cioccolato fondente** • **granella di pistacchi**

Preparazione
• **Fate sciogliere** il cioccolato fondente e con un pennello spennellate l'interno di 6 stampini in silicone a forma di cupola. Fate raffreddare in frigo e ripetete l'operazione.
• **Per la bavarese**: portate a bollore il latte con la metà dello zucchero; a parte montate i tuorli con lo zucchero restante, versate a filo il latte caldo e fate cuocere a bagnomaria fino alla temperatura di 82 °C.
• **Aggiungete** la pasta di pistacchi e la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e fate intiepidire. Incorporate quindi la panna montata. • **Per il biscotto**: montate gli albumi con lo zucchero semolato, incorporate le farine e lo zucchero a velo, e mescolate. Stendete il composto su una teglia con carta forno, a 8 mm di spessore. Infornate a 170 °C per 20 minuti, quindi sfornate. Rimuovete la carta forno e con un coppapasta di diametro leggermente più piccolo degli stampini ricavate tanti dischi. • **Versate** il composto negli stampini in silicone, chiudete con i dischi di biscotto morbido e fate riposare in frigo per 12 ore.
• **Sformate** le bavaresi sui piatti individuali, guarnite con la granella di pistacchi e servite.

## Panna cotta ▲ al cacao con crema chantilly

Ingredienti per 6 persone
Per la panna cotta al cacao: 6 dl di **panna fresca** • 1,5 dl di **latte intero**
120 g di **zucchero** • 10 g di **gelatina già ammollata** • 60 g di **cacao amaro in polvere** • 1 cucchiaio di **marsala secco**
Per la crema chantilly: 360 g di **crema pasticciera** • 360 g di **panna montata**
Per la bagna al marsala: 6 cucchiai di **sciroppo di zucchero**
6 cucchiai di **marsala secco**
Per la finitura: 360 g di **pan di Spagna al cacao** • 180 g di **cioccolato gianduia**
70 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per la panna cotta al cacao**: portate a bollore il latte con lo zucchero, levate dal fuoco e unite la gelatina, ben strizzata, e il cacao. Mescolate, aggiungete il marsala e, infine, la panna fredda. • **Per la crema chantilly**: mescolate la crema fredda alla panna montata. • **Per la bagna al marsala**: unite lo sciroppo di zucchero a 4 cucchiai di acqua e al marsala, mescolate e tenete da parte. • **Distribuite** la panna cotta al cacao nei bicchieri, riempiendoli fino a metà, e fate raffreddare in frigo. Tagliate il pan di Spagna a dadini e inzuppateli nella bagna al marsala. Una volta fredda, togliete la panna cotta dal frigo e disponeteci sopra i dadini di pan di Spagna. • **Riempite** i bicchieri con la chantilly e guarnite con qualche ricciolo di cioccolato gianduia. Spolverizzate con lo zucchero a velo, portate in tavola e servite.

*Guida ai consumi consapevoli*
*Mai più consumatori allo sbaraglio* di Anna Tortora

# L'oro nero dei Maya

Un rientro in tutta dolcezza, dedicato a un alimento antico, arrivato in Europa dopo la scoperta dell'America: indovinate di che si tratta? Del cioccolato, e del cacao, che ne rappresenta il cuore. Si ritiene sia stato scoperto dai Maya, ma era noto anche alle popolazioni limitrofe, tanto che il termine cioccolato deriverebbe dall'azteco *xocoatl*.

### Cos'è il cacao?

Deriva dai semi di un frutto grande quanto un cedro. Una volta estratti, **i semi e la polpa devono fermentare** per fermare il processo di germinazione. Poi vengono **essiccati** per evitare muffe, e **torrefatti**, come si fa con il caffè. Si trovano in commercio **macinati**, oppure **interi** (soprattutto per uso professionale).

### Cacao Crudo

È un cacao che non viene sottoposto a temperature superiori a 42 °C, quindi essiccato a bassa temperatura e non torrefatto, per preservarne tutte le caratteristiche nutrizionali. Ha un colore più tendente al rossiccio che al bruno, e un aroma piu delicato. È l'unico ammesso nella dieta crudista.

### Cioccolato

Prima era una bevanda amara miscelata con peperoncino, così come lo conosciamo è un'invenzione dei monaci spagnoli. L'aggiunta della vaniglia, dello zucchero, del burro di cacao, ed eventualmente di latte (condensato o in polvere), produce il cioccolato fondente oppure al latte. Nel cioccolato bianco è presente il solo burro di cacao, senza il cacao vero e proprio.

### Cioccolato di Modica

Le tavolette alla maniera azteca arrivano a Modica, che era un protettorato spagnolo, nel XVI secolo: si produce da semi tostati e macinati ma non privati del burro di cacao, miscelati con zucchero e spezie e fatti raffreddare lentamente. La consistenza friabile e granulosa lo rende inconfondibile.

### Cioccolato rosa

È un prodotto naturale, a dispetto del colore, ottenuto da una particolare fava di cacao di color rossiccio, di varietà Ruby, sviluppata dall'azienda svizzera Callebaut. È stato presentato nel 2017 per la prima volta, ha tutte le proprietà antiossidanti del cacao scuro, ma ha un po' meno calorie.

# In PUNTA di CUCCHIAINO

Suadenti e cremosi dessert, perfetti da preparare in anticipo, da assaporare in piccoli e peccaminosi bocconcini

## 6 cremose bontà

Stupite tutti con 3€

## Bavarese di fichi con spumone alle mandorle

### Tips & Tricks

Non avete un termometro da cucina per preparare la bavarese? Nessun problema! Fate cuocere la crema a bagnomaria fino a che si sarà leggermente addensata, e poi lasciate intiepidire.

### Il tocco in più!

**DECORAZIONI DI ZUCCHERO CARAMELLATO**

In un pentolino fate sciogliere lo zucchero su fuoco dolce fino a ottenere un caramello biondo. Versatelo su un foglio di carta forno e, aiutandovi con un cucchiaio, realizzate delle decorazioni a piacere. Lasciate raffreddare e infine staccate.

## Bavarese di fichi con spumone alle mandorle

Ingredienti per 6 persone
Per la bavarese: 350 g di **purea di fichi**
4 **albumi** • 70 g di **zucchero**
10 g di **gelatina** • 2 cucchiai di **rum**
250 g di **panna semimontata**
Per lo spumone alle mandorle:
200 ml di **panna fresca**
50 g di **sciroppo alle mandorle**
Per la decorazione: **mandorle a lamelle tostate** • **foglie di fico**

Preparazione
• **Per la bavarese**: mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda. In una ciotola mescolate gli albumi con lo zucchero. • **Scaldate** in un pentolino la purea di fichi, versatela sugli albumi, amalgamate e fate cuocere a bagnomaria fino alla temperatura di 82 °C. • **Incorporate** la gelatina, ben strizzata, e fate raffreddare il composto fino a 35 °C. • **Unite** il rum e la panna semimontata, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Versate** il composto in 6 stampini monoporzione e trasferite in frigorifero per una notte intera. Per lo spumone alle mandorle: montate la panna con lo sciroppo alle mandorle e tenete da parte. Trascorso il tempo di riposo, immergete velocemente gli stampini nell'acqua calda e sformate le bavaresi nei piatti da portata. • **Mettete** sopra le bavaresi una decorazione di zucchero caramellato (*vedi box pag. 100*) e guarnite il tutto con una quenelle di spumone e qualche foglia di fico.
• **Cospargete** con le mandorle a lamelle e servite.

*L'utensile* furbo
Termometro da cucina. **€ 6,99**.

## Latte in piedi

Ingredienti per 6 persone
1 l di **latte** • 100 g di **zucchero**
100 g di **burro** • 100 g di **farina**
100 g di **amaretti sbriciolati**
1 bicchierino di **rum**

Preparazione
• **Raccogliete** lo zucchero, il burro e il rum in un pentolino dal fondo spesso. Portate sul fuoco a fiamma viva e mescolate in continuazione con un cucchiaio di legno. • **Abbassate** la fiamma e continuate a mescolare, fino a quando lo zucchero non sarà caramellato. • **Aggiungete** quindi la farina e il latte caldo, poco alla volta. • **Mescolate** bene con una frusta e fate cuocere fino a che la crema non si sarà addensata. • **Distribuite** negli stampini individuali metà degli amaretti sbriciolati, coprite con la crema e fate raffreddare in frigorifero. Una volta freddi, sformateli e guarnite con gli amaretti restanti. Portate in tavola e servite.

0,50€ a porzione

# Al bicchiere

## Crema all'arancia▼ con scorze candite e granella di pistacchi

Ingredienti per 6 persone
Per la crema: 500 ml di **latte** • 5 **tuorli**
150 g di **zucchero** • 60 g di **amido di mais** • 1 **arancia** • **burro**
Per la decorazione: **granella di pistacchi di Bronte** • **scorze di arancia candite**
150 g di **cialde**

Preparazione
• **Per la crema**: in una casseruola portate a bollore il latte con la scorza di arancia, tagliata a listerelle; spegnete e fate riposare per circa 20-30 minuti. • **Lavorate** nel frattempo i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete l'amido e il succo di arancia, e mescolate ancora. • **Versate** a filo il latte, filtrato, quindi rimettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma dolce, mescolando in continuazione, fino ad addensamento.
• **Trasferite** la crema in una terrina, aggiungete qualche fiocchetto di burro e amalgamate. Coprite con la pellicola trasparente e fate raffreddare. • **Distribuite** la crema nei bicchieri, alternandola alle cialde, spezzettate. Guarnite con le scorze di arancia, tagliate a julienne, e la granella di pistacchi, e servite.

1€ a porzione

## Budini al cocco e ananas

Ingredienti per 4 persone
Per il budino al cocco e lime:
250 g di **latte di cocco**
250 ml di **panna fresca**
2 **albumi** • 50 g di **zucchero**
5 g di **gelatina già ammollata**
1 cucchiaio di **rum**
Per l'ananas marinato: 1/4 di **ananas**
2 rametti di **menta** • 1 **lime**
(o 1 **limone**) • 1 cucchiaio di **zucchero di canna**
Vi servono inoltre: 1 ciuffo di **menta**
150 g di **frollini al cocco**

Preparazione
• **Sbriciolate** i frollini e distribuiteli sul fondo di 4 bicchieri. Portate a ebollizione il latte di cocco con la panna. • **Sbattete** gli albumi con lo zucchero, versate a filo il liquido caldo e mescolate. Fate cuocere a bagnomaria fino alla temperatura di 82 °C. • **Incorporate** la gelatina, ammollata e ben strizzata, e infine il rum. Distribuite il composto sui frollini lasciando almeno 2-3 cm dal bordo.
• **Trasferite** in frigo per una notte. Tagliate l'ananas a cubetti e conditeli con lo zucchero, la menta, tagliata a listerelle, e il succo e la scorza grattugiata del lime. • **Mescolate**, distribuite l'ananas con il suo succo sopra ai budini, decorate con foglioline di menta, e servite.

## Zuppa inglese con crema al caffè

Ingredienti per 4 persone
150 g di **cioccolato fondente**
90 g di **burro** • 90 g di **zucchero**
3 **uova** • 60 g di **farina di nocciole**
Per la crema al caffè: 375 ml di **latte**
120 g di **zucchero** • 2 tazzine di **caffè ristretto** • 3 **tuorli** • 40 g di **maizena**
Vi servono inoltre: 100 g di **nocciole già tostate** • **burro**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il cioccolato, il burro e lo zucchero, e fateli fondere a bagnomaria. Levate e fate intiepidire. • **Aggiungete** la farina di nocciole e i tuorli, e amalgamate, quindi incorporate gli albumi montati a neve. Versate il composto in una teglia, imburrata, e infornate a 180 °C per 20 minuti. Levate e fate raffreddare.
• **Per la crema**: in una casseruola scaldate il latte (tenetene da parte mezza tazzina) con il caffè. Lavorate a parte i tuorli con lo zucchero; versate a filo 1/3 del latte e caffè, aggiungete la maizena setacciata e amalgamate.
• **Versate** il composto nella casseruola con il latte e, mescolando, portate a bollore. Unite il latte tenuto da parte e lasciate sobbollire fino ad addensamento. Levate e fate raffreddare. Fate uno strato di crema al caffè nei bicchieri individuali. • **Adagiate** sopra un dischetto di torta al cioccolato e cospargete con un po' di nocciole tritate.
• **Proseguite** a realizzare gli altri strati fino a esaurimento degli ingredienti, e terminando con le nocciole. Servite.

0,80€ a porzione

*Utensile* furbo
Per preparare il caffè c'è la "caffettiera centurione" da 3 tazze di Kasanova. **€ 14,90**.

## Crème brulée ▲ in tazza

Ingredienti per 8-10 persone
6 **tuorli** • 500 ml di **latte**
600 ml di **panna fresca**
200 g di **zucchero** (più altro per spolverizzare) • 30 g di **granella di pistacchi** • **vaniglia in polvere**

Preparazione
• **Raccogliete** i tuorli in una ciotola, unite lo zucchero e lavorateli con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto spumoso. • **Aggiungete** quindi il latte, la panna e un pizzico di vaniglia. Mescolate e lasciate riposare in frigorifero per circa 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, distribuite il composto in ciotoline adatte alla cottura in forno, riempiendole fino a 3/4 dell'altezza.
• **Infornate** e fate cuocere a 80 °C per circa mezz'ora. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Spolverizzate** quindi con un pochino di zucchero e fate caramellare sotto il grill del forno. • **Guarnite** con la granella di pistacchi e servite.

In tazza

# Dessert da ola

Soffice base di dolci golosità, il pan di Spagna, pronto all'uso o da confezionare in poche e semplici mosse, è protagonista di sette ricette alla portata di tutti

## 7 soffici pan di Spagna

Stupite tutti con 4€

*Lo sapevate* che?

La **crema mousseline** è una preparazione tipica della pasticceria francese utilizzata, in particolare, come farcia di bignè ed éclair.

*Rotolo alla vaniglia con mousseline alle castagne*

## ◂Rotolo alla vaniglia con mousseline alle castagne

Ingredienti per 6-8 persone
Per il pan di Spagna: 4 **albumi**
4 **tuorli** • 75 g di **zucchero**
60 g di **farina 00**
25 g di **farina di castagne**
15 g di **fecola** • 1 pizzico di **sale**
1 stecca di **vaniglia**
**zucchero a velo**
Per la mousseline alle castagne:
650 g di **crema pasticciera**
150 g di **pasta di castagne**
250 g di **burro**
Vi servono inoltre: **zucchero a velo**
**marrons glacés** • **fiori di zucchero**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: montate gli albumi con lo zucchero, quindi unite i tuorli, leggermente sbattuti con i semi di vaniglia; aggiungete le farine, setacciate con la fecola e il sale, amalgamate, versate il composto in una teglia, rivestita con carta forno, e livellate la superficie con una spatola. • **Spolverizzate** con un po' di zucchero a velo e infornate a 180 °C per circa 10 minuti. Sfornate, eliminate la carta forno e arrotolate il pan di Spagna avvolgendolo con un canovaccio pulito leggermente umido. • **Per la mousseline**: montate il burro morbido e incorporate la crema pasticciera fredda e la pasta di castagne. • **Srotolate** il pan di Spagna e farcitelo con la crema mousseline. Guarnite con ciuffi di crema mousseline, marrons glacés e fiori di zucchero. • **Spolverizzate** con zucchero a velo e servite.

### Tips & Tricks

Per la preparazione della mousseline, non utilizzate la crema pasticciera troppo fredda: altrimenti potrebbe stracciarsi.

## 10 TRUCCHI INFALLIBILI

# Pan di Spagna perfetto

**SOSTITUZIONI.** Non modificate tipologia di farina senza modificare il resto degli ingredienti. Volete utilizzare una farina integrale al posto di una 00? Fatelo pure, ma aggiungete più uova rispetto alla versione classica. La fibra, di cui la farina integrale è ricca, assorbe infatti più liquidi rispetto alla farina tradizionale.

**LIEVITO.** Per il pan di Spagna non si usa. Il segreto della leggerezza di questa preparazione sta tutto nelle uova e nel tempo impiegato a montarle.

**UOVA.** Non montatele insieme. Dividete i tuorli dagli albumi e montateli separatamente con lo zucchero fino a quando ciascuna massa incorpora una quantità di aria sufficiente a risultare lucida e spumosa. Non abbiate fretta, però!

**FARINA.** Non unitela al composto di uova tutta in una volta, ma sempre gradatamente. Prima, però, passatela sempre al setaccio: è un gesto fondamentale per ottenere un pan di Spagna soffice e leggero.

**AROMI.** Ricordatevi di metterli sempre. Vaniglia e limone daranno un tocco in più alla vostra preparazione.

**SALE.** Non dimenticatelo! Va sempre aggiunto, esalta il sapore del dolce. Quanto? Un pizzico, non di più.

**STAMPO 1.** Occhio alle dimensioni! Colare troppo impasto in uno stampo troppo piccolo vi farà ottenere un pan di Spagna crudo al centro. Viceversa, con uno stampo troppo largo e poco composto, otterrete un pan di Spagna secco.

**STAMPO 2.** Non battetelo MAI sul piano di lavoro per livellare il composto, altrimenti si smonterà.

**FORNO.** Non aprite quella porta o meglio quel portello! Almeno non nella prima mezz'ora di cottura, per evitare che la massa si smonti.

**TEMPERATURA.** Non deve mai superare i 175-180 °C. Prediligete una cottura dolce e lenta, otterrete un pan di Spagna cotto uniformemente e dorato.

## Timballo di frutta

Ingredienti per 4-6 persone
1/2 kg di **pan di Spagna**
300 g di **lamponi** e **frutta mista** (**albicocche**, **pesche**, **kiwi**, **fragole**, **mirtilli**, **ribes**, **uva**) • 800 g di **mascarpone**
200 g di **zucchero**

Preparazione
• **Lavate** e tagliate a pezzetti tutta la frutta (tranne i lamponi). Raccoglietela in una terrina, aggiungete 100 g di zucchero e lasciate riposare in frigorifero per un paio di ore. • **Frullate** i lamponi con lo zucchero rimasto, unite il composto ottenuto al mascarpone e mescolate bene. • **Tagliate** il pan di Spagna a fette spesse circa 1/2 cm. Velate il fondo di una terrina di vetro trasparente con un leggero strato di crema al mascarpone. • **Ponete** sopra le fette di pan di Spagna, fate un altro strato con la macedonia e il suo sughetto. • **Ripetete** la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti, completando con la frutta. • **Tenete** in frigorifero fino al momento di servire.

## Pan di Spagna al farro con mirtilli e zucchero di cocco

Ingredienti per 4 persone
Per il pan di Spagna: 3 **uova**
150 g di **zucchero di cocco**
150 g di **farina 00** (più altra per la teglia) • 150 g di **farina di farro integrale** • 16 g di **lievito istantaneo**
1 pizzico di **sale** • 70 g di **olio di cocco** (più altro per la teglia)
Per la farcitura: 450 g di **mirtilli**
400 g di **zucchero di canna**
**il succo** di 1/2 **limone**
1 cucchiaino da caffè di **pectina**
Per la decorazione: 200 g di **mirtilli**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: montate le uova con lo zucchero di cocco; aggiungete le farine setacciate con il lievito e il sale, e mescolate. Unite infine l'olio di cocco. • **Versate** il composto in una teglia quadrata, spennellata con olio di cocco e spolverizzata con la farina 00, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare.
• **Per la farcitura**: in una ciotola raccogliete i mirtilli, 200 g di zucchero di canna e il succo di limone, coprite e lasciate riposare per 12 ore in frigo. • **Prelevate** quindi il liquido della marinata, versatelo in un pentolino con lo zucchero restante, precedentemente mescolato alla pectina, e portate a bollore. • **Unite** i mirtilli e fate cuocere per circa 15 minuti. Levate e fate raffreddare.
• **Tagliate** il pan di Spagna a metà, farcite con la confettura di mirtilli e poi chiudete con il secondo strato. • **Disponete** al centro altra confettura, guarnite con mirtilli e menta, e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

# Pan di Spagna al cacao con crema al cioccolato fondente all'arancia

Ingredienti per 4-6 persone
Per il pan di Spagna al cacao: 7 **uova**
20 g di **cacao amaro in polvere** • 160 g di **farina** (più altra per la teglia) • 50 g di **fecola**
200 g di **zucchero** • 1 stecca di **vaniglia** • **burro**
Per la bagna: 500 ml di **acqua** • 150 g di **zucchero**
150 g di **alcolato di arancio** • **la scorza** di 1 **arancia**
Vi servono inoltre: 800 g di **crema al cacao**
**scaglie di cioccolato** • **chips di arancia**

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero a bagnomaria fino a ottenere un composto spumoso. Unite i semi di vaniglia, aggiungete, poco alla volta, le farine setacciate con il cacao, mescolando a mano con una frusta. • **Imburrate** e infarinate una teglia da 28 cm di diametro, versate il composto e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare.
• **Per la bagna**: portate a ebollizione l'acqua e lo zucchero con la scorza di arancia; spegnete, aggiungete l'alcolato e fate raffreddare. • **Tagliate** a metà il pan di Spagna, bagnatelo leggermente con la bagna e farcitelo con la crema al cacao e altre scaglie di cioccolato; chiudete con il secondo disco di pan di Spagna, bagnato con altra bagna.
• **Ricoprite** la torta con la crema, decorate con chips di arancia e scaglie di cioccolato, e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

## *Chips* di arancia

Lavate per bene **1 arancia** e tagliatela a fettine sottili circa 2 mm, con tutta la scorza. Spennellatele con **200 ml di acqua** e **150 g di zucchero**, mescolati, disponetele su una teglia, rivestita con carta forno, e poi fatele seccare in forno a 70 °C, girandole a metà cottura. Levate e lasciate raffreddare.

# Pan di Spagna con uva e crema cheesecake

Ingredienti per 6-8 persone
1 **pan di Spagna** da 750 g
Per la crema cheesecake:
250 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 250 g di **panna semimontata** • 100 g di **pâte à bombe** • 6 g di **gelatina**
Vi servono inoltre: 300 g di **uva bianca** • **mosto di uva**
**cacao amaro in polvere**
**fave di cacao**

Preparazione
• **Ammorbidite** in una ciotola il formaggio cremoso e incorporate delicatamente la pâte à bombe.
• **Prelevate** una piccola parte di composto, unite la gelatina, già ammollata in acqua e poi sciolta, e amalgamate. Incorporate la panna e trasferite in frigo. • **Coppate** il pan di Spagna con un quadro in acciaio da 20 cm di lato e dividetelo a metà (in modo da ricavare due quadrati alti circa 2 cm). • **Adagiate** il primo strato sul fondo del quadro e spennellate con il mosto d'uva. Tagliate a metà gli acini di uva e disponeteli ordinatamente lungo il bordo dello stampo. Aiutandovi con un sac à poche, realizzate uno strato di crema.
• **Coprite** con il secondo strato di pan di Spagna e spennellatelo con il mosto di uva. • **Decorate** la superficie con spuntoni di crema e poi trasferite in frigorifero per un paio di ore.
• **Sformate** quindi il dolce e guarnite a piacere con cacao amaro in polvere e fave di cacao, tostate e tritate. Portate in tavola e servite.

## *Pâte* à bombe

Mescolate **75 g di zucchero** e **25 ml di acqua** in un pentolino; mettete sul fuoco e fate cuocere fino alla temperatura di 118-120 °C. Versate a filo **3 tuorli**, trasferite in una planetaria e montate con le fruste elettriche fino a raffreddamento.

# Diplomatico con▲ crema al semolino e granella di pistacchi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **pasta sfoglia** • 200 g di **pan di Spagna** • 1 dl di **orzata**
50 g di **granella di pistacchi** (più altra per decorare) • **sciroppo di zucchero**
Per la crema di semolino: 1/2 l di **latte**
1 fialetta di **essenza di arancia** • 4 **tuorli**
110 g di **zucchero** • 50 g di **semolino**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia a 1/2 cm di spessore; disponetela in una teglia con carta forno, e foratela leggermente.
• **Infornate** a 175 °C per 10 minuti, quindi abbassate la temperatura a 150 °C e fate cuocere per altri 5 minuti. Levate, spennellate con lo sciroppo di zucchero bollente e spolverizzate con la granella di pistacchi. • **Per la crema**: versate il latte con l'essenza di arancia in un pentolino, e fate scaldare sul fuoco. In una ciotola lavorate i tuorli con lo zucchero, unite il semolino e mescolate. • **Filtrate** il latte caldo e stemperatelo nel composto di uova e semolino, un po' per volta. Rimettete il composto sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere per 10 minuti. • **Togliete** dal fuoco, versate in una ciotola fredda, coprite con pellicola a contatto e tenete da parte. • **Diluite** l'orzata con un po' di acqua. Pareggiate il pan di Spagna, tagliatelo a metà e ricavatene due quadrati.
• **Componete** il dolce seguendo questo ordine: mettete sul fondo la pasta sfoglia, cospargete con la crema e disponete sopra il quadrato di pan di Spagna, bagnato con l'orzata. • **Versate** un altro strato di crema e coprite con la sfoglia. Pressate leggermente la torta per compattarla e lasciatela riposare in frigorifero. Decorate con la granella di pistacchi, tagliate a cubotti e servite.

# Angel cake alla nocciola

Ingredienti per 4-6 persone
Per la angel cake: 80 g di **farina 00**
6 **albumi a temperatura ambiente**
la punta di 1 cucchiaino di **lievito in polvere** • 110 g di **zucchero** • 1 pizzico di **sale** • 30 g di **farina di nocciole**
**la scorza** di 1 **limone grattugiata** • **burro**
Per la crema alla nocciola:
500 g di **crema pasticciera** • 2 cucchiai di **pasta di nocciola**
Per le nocciole caramellate: **zucchero a velo** • **nocciole già pelate**

Preparazione
• **Per la cake**: montate gli albumi e versate, un po' per volta e a pioggia, lo zucchero; incorporate le farine setacciate, il lievito e il sale, e terminate con la scorza di limone grattugiata. • **Versate** in uno stampo a cerniera, ben imburrato, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la crema**: raccogliete la crema in una ciotola, aggiungete la pasta di nocciola e amalgamate bene. • **Per le nocciole caramellate**: sciogliete un po' di zucchero in un pentolino leggermente umido.
Fate caramellare e, aiutandovi con uno stecchino, immergete le nocciole intere fino a che non sono completamente ricoperte di caramello. • **Disponetele** su un vassoio, con carta forno, e lasciatele asciugare.
Tagliate a metà il pan di Spagna e farcitelo con la crema alla nocciola. • **Chiudete**, disponete in superficie le nocciole caramellate e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

# FACILE CUCINA

## VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

### NOI PER VOI...

Torrette di melanzane, spaghetti ai frutti di mare o cherry pie? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

L'inserto nel **nuovo formato rivista,** più grande e leggibile!

E in più uno degli arretrati di ISSIMA più richiesti in regalo!

### ...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @romina

"Buongiorno, non è facile scegliere una sola copertina, perché sono una meglio dell'altra!!! Comunque quella che ho realizzato con enorme successo, anche per il suo effetto scenografico, è senza ombra di dubbio quella di ottobre: la Torta dolce di zucca! Adoro le zucche perché trovo che portino una sferzata di colore ed energia anche nelle stagioni più brutte. Splendida e buonissima!!! Mi piace cucinare e sperimentare sempre cose nuove e sfiziose, pertanto aspetto con ansia l'uscita del vostro nuovo numero. Saluti, Romina."

**@romina**

"Carissima Romina, ma che bravura!!! Riuscita perfetta della ricetta e presentazione da urlo: forma precisa, impasto super soffice, ma pure con la decorazione non ci scherza... l'aggiunta del picciolo con i pampini in pasta di zucchero, eseguita da vera cake designer, è proprio di grande effetto. Riguardo alla zucca, ha ragione: è colorata, buona e molto versatile in cucina in versione dolce e salata. Grazie per aver condiviso con noi questa sua passione, coltivata con tanto entusiasmo e impegno: in primo luogo perché ce ne fa sentire parte, e poi perché... è un po' come se ci avesse invitati alla sua tavola! Saluti da tutta la redazione e a presto con le sue nuove ricette".

**Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina**

**PIÙ FACILE DI COSÌ!**

## SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

# ALICE

**IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.**
**Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali**

## L'ACCADEMIA DI ALICE

### ALTA CUCINA A PORTATA DI FORNELLO

5 tra i migliori top-chef d'Italia, con i loro piatti iconici e ricette di tradizione reinterpretate, protagonisti del nuovo programma **L'Accademia di Alice**: mezz'ora in compagnia di un grande chef, che prepara in tempo reale una delle sue ricette iconiche, ma anche i piatti più tradizionali: una grande scuola di tecnica e creatività. Iside De Cesare, Luigi Pomata, Luca Marchini, Andrea Ribaldone e Antonio Paolino il pokerissimo di questa prima serie. Conduce Michela Coppa.

- **L'Accademia di Alice, dal 7 ottobre, tutti i giorni alle 21,45 e a 00.30**

## CASA ALICE

### CASA DOLCE CASA

Da fine mese, nuove puntate, nuovi ospiti e pure nuove scenografie e luci. Il format storico del canale, animato dall'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi**, si è rinnovato: cuochi amatoriali, appassionati di cucina, food blogger, insomma tanti amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*, si cimentano ai fornelli per portare in tavola tutta l'allegria e il gusto per la buona cucina del mondo di Alice.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 19.10**

## LA GOLA IL GUSTO CON MATTIA POGGI

### TESORI D'ITALIA

Il programma esplora l'Italia alla ricerca della cucina del territorio, delle specialità e delle eccellenze enogastronomiche regionali italiane. Nella nuova edizione **Mattia** crea piatti ispirandosi alle tipicità che trova "attraversando" l'Italia con i suoi ospiti, amici, produttori e allevatori.

- **La Gola Il Gusto, tutti i giorni alle 20.25**

## CUOCHI E DINTORNI

### TALENTI E GIOVANI PROMESSE

La trasmissione condotta da **Francesca Romana Barberini** è dedicata ai protagonisti della ristorazione italiana: professionisti, creatori di piatti unici, originali ma anche tradizionali, che il mondo intero ci invidia, compresi pasticcieri, panificatori, pizzaioli e professionisti di nuovi mestieri del fare cucina. Novità di questa edizione, il *wine pairing* con le ricette presentate.

- **Cuochi e Dintorni, tutti i giorni alle 17.25**

# CUOCHI e DINTORNI

Tra mare e terra, cuochi e professionisti del settore danno prova di abilità negli studi di Alice tv

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

## Tonnarelli ▲ in cialda di grana e nocciola

**Chef Mario Di Dato**

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tonnarelli** • 100 g di **grana grattugiato** • 100 g di **nocciole**
250 g di **asparagi già mondati** • **granella di nocciole** • **olio extravergine di oliva**

• **O' SARRACINO**
Chef Mario Di Dato
**Via Cavour, 39 - Viterbo**
**tel. 328 3667619**
**www.facebook.com/O-Sarracino-Viterbo-714167588705313/**

Preparazione
• **Lessate** gli asparagi in piedi, nell'apposita asparagiera. Quindi scolateli e tenete da parte l'acqua di cottura. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite gli asparagi, tagliati a listerelle di circa 4 cm, e fateli saltare sul fuoco. Spegnete e tenete da parte.
• **Per la cialda di grana**: frullate le nocciole, riducetele in farina e miscelatele a 4 cucchiai di grana grattugiato. Scaldate sul fuoco un pentolino antiaderente, unite la miscela di formaggio e nocciole, e formate una cialda.
• **Lessate** i tonnarelli nell'acqua di cottura degli asparagi e mantecateli in una padella con il grana rimanente e un mestolino di acqua. • **Impiattate** i tonnarelli nella cialda di grana, condite con un filo di olio, guarnite con la granella di nocciole e servite.

## Cremoso di finocchi con calamaretto scottato ▼

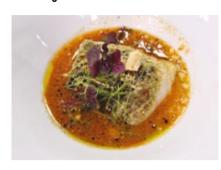
**Chef Giuseppe Romano**

Ingredienti per 4 persone
8 **calamari** • 40 g di **'nduja**
300 g di **finocchi** • 100 g di **patate**
**cannella in polvere** • **noce moscata**
60 g di **cipolla rossa di Tropea**
500 ml di **brodo vegetale**
40 ml di **olio extravergine di oliva** (più altro per la 'nduja) • **sale e pepe**
Per il crumble: 10 g di **farina di mandorle**
40 g di **farina** • 50 g di **burro freddo**
20 g di **pecorino stagionato grattugiato**
**polvere di liquirizia**

• **ME RESTAURANT**
Chef Giuseppe Romano
**Strada Provinciale per Vibo Marina, località Ponte di Ferro - Pizzo Calabro (VV) - tel. 0963 534532**
**www.merestaurant.it**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, mondate i finocchi e fate tutto a tocchetti. Scaldate l'olio in una casseruola, unite la dadolata di patate e finocchi, aggiungete la cipolla tritata e coprite tutto con il brodo. • **Profumate** con la cannella e un pizzico di noce moscata, e fate cuocere su fuoco moderato per circa 20 minuti. Quindi spegnete e frullate tutto con un mixer. • **Per il crumble**: impastate velocemente tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un composto sabbioso. • **Disponetelo** in una teglia con carta forno e infornate a 160 °C per circa 15 minuti. Quindi abbassate la temperatura a 140 °C e proseguite la cottura per circa 10 minuti.
• **Sfornate** e tenete da parte. Stemperate intanto la 'nduja in una padella con un filo di olio, aggiungete i calamari, puliti e tagliati a listerelle, e scottateli brevemente. • **Velate** il piatto con la crema di patate e finocchi, distribuite sopra i calamari scottati, guarnite con il crumble croccante e servite.

# Baccalà in gazpacho ▾

**Chef Luigi Destino**

Ingredienti per 4 persone
Per il baccalà: 4 **tranci di baccalà già ammollato** da 150 g • 1 spicchio di **aglio** **olio extravergine di oliva** • 1 rametto **rosmarino** • 1 rametto di **timo**. Per la pasta di noci: 200 g di **noci già sgusciate** **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per il gazpacho: 2 **peperoni rossi** 4 **pomodori ramati** • 2 **cetrioli** • 1 **cipolla** 4 foglie di **basilico** • 6 foglioline di **menta** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe** **gomma xantana** (o **addensante in polvere**). Per guarnire: **briciole di taralli** **polvere di sedano** • **paprica affumicata dolce** • **olive nere tritate** (o **polvere di olive nere essiccate**)

Preparazione
• **Per il gazpacho**: mondate i peperoni e fateli a falde. Sbucciate i cetrioli, i pomodori e la cipolla, e tagliateli a pezzetti. Raccoglïete tutto in un estrattore, insieme alle foglie di basilico e di menta, estraete il succo e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete la xantana, emulsionate con un frullino a immersione e trasferite in frigo per circa 40 minuti. • **Per la pasta di noci**: mettete in ammollo le noci in acqua frizzante per circa 36 ore. Scolatele e frullatele in un mixer con poca acqua e olio fino a ottenere un composto cremoso. Regolate di sale e tenete da parte. • **Per il baccalà**: scaldate un filo di olio in una casseruola con lo spicchio di aglio. Disponete i filetti di baccalà, dalla parte della pelle, profumate con il timo e il rosmarino, bagnate con un mestolino di acqua, incoperchiate e fate cuocere per circa 5 minuti. • **Prelevateli** quindi con un mestolo forato e disponeteli su carta assorbente da cucina. • **Velate** il piatto con la pasta di noci e disponete al centro il filetto di baccalà (con la pelle rivolta verso l'alto). • **Spolverizzate** con la polvere di sedano, la paprica, le olive e terminate con le briciole di taralli. Bagnate con il gazpacho freddo e servite.



• **HOTEL IL CASTAGNETO - BISTROT TRE SCODELLE**
Chef Luigi Destino
**SP ex SS 401 Km 3,100 direzione laghi di Monticchio - Melfi (Pz)**
**tel. 0972 728806**
**www.hotelcastagnetomelfi.it/it/ristorante.php**

# Fagottini di radicchio e patate con salsa allo zafferano ▾

**Chef Roberta Clapiz**

Ingredienti per 6 persone
600 g di **radicchio** • 3 **uova sode** 120 g di **patate già lessate** • **sale e pepe** **olio extravergine di oliva** • 1 cucchiaino di **aceto di mele** • 250 g di **pasta fillo**
Per la salsa allo zafferano: 125 ml di **latte** 125 ml di **panna fresca** • 3 g di **zafferano**
Vi servono inoltre: **fiori eduli** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e mondate il radicchio e sbollentatelo per 2 minuti in acqua salata. Quindi fatelo raffreddare subito in una ciotola con acqua e ghiaccio, scolatelo e tagliatelo grossolanamente al coltello.
• **Raccoglietelo** in una ciotola con le uova sode tritate e le patate, tagliate a cubetti.
• **Condite** un filo di olio, l'aceto e un pizzico di sale e di pepe, e mescolate fino a ottenere un composto ben amalgamato.
• **Stendete** la pasta fillo sul piano di lavoro e ricavate tanti quadrati di circa 5 cm di lato. • **Farcite** al centro con il composto di radicchio, spennellate leggermente i bordi con un goccino di acqua e richiudete a fagottino. • **Per la salsa**: versate in un pentolino il latte e la panna. Portate a bollore e fate ridurre della metà; quindi unite lo zafferano, aggiustate di sale e spegnete.
• **Friggete** i fagottini in abbondante olio bollente e scolateli su carta assorbente da cucina. Velate un piatto con la salsa allo zafferano, impiattate i fagottini, guarnite, a piacere, con i fiori eduli, e servite.

• **OSTERIA CON CUCINA "AL GAN"**
Chef Roberta Clapiz
**Frazione Tualis 46 a, Comeglians (Ud) - tel. 335 5217214**
**www.facebook.com/OSTERIA-CON-CUCINA-AL-GAN-196182857114672**

# CASA ALICE

Ospite di Franca Rizzi, Cristian Orsini si cimenta negli studi di Alice tv con un prelibato secondo di pesce

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

## Medaglioni di rana pescatrice con guazzetto di peperoni e olive

• Cristian Orsini

Ingredienti per 4 persone
4 **code di rana pescatrice** • 1 **cipolla rossa di Tropea** • 1 spicchio di **aglio**
2 **peperoni rossi** • 2 **peperoni gialli**
1 ciuffo di **basilico** • 150 g di **pomodorini datterini** • 6 **capperi dissalati** • 2 **filetti di alici sott'olio** • 200 g di **olive di Gaeta snocciolate** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sfilettate** le code di rana pescatrice e ricavate da queste tanti piccoli medaglioni. • **Raccoglieteli** in una ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e profumate con una macinata di pepe e qualche foglia di basilico. • **Mettete** in frigo e lasciate marinare per una mezz'ora. Tagliate a metà i pomodorini e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione. • **Per il guazzetto**: mondate i peperoni e fateli a listerelle. Scaldate un filo di olio in una padella, unite lo spicchio di aglio e la cipolla, tritati, e fate rosolare. • **Aggiungete** quindi i filetti di alici, sgocciolati, e i capperi dissalati, e mescolate. • **Proseguite** con i pomodorini e le listerelle di peperoni, e portate a cottura. Al termine, regolate di sale e di pepe, frullate tutto e passate la salsa ottenuta al setaccio. In un'altra padella scaldate un filo di olio, aggiungete i medaglioni di rana pescatrice e fateli rosolare bene da entrambi i lati.
• **Spegnete**, versate sul fondo dei piatti il guazzetto di peperoni e distribuite sopra i medaglioni di pesce. • **Guarnite** con le olive tritate e qualche foglia di basilico, e condite con un filo di olio. Servite.

PER PARTECIPARE

**Appassionati di cucina, cuochi per diletto, food blogger**... Volete preparare, insieme a **Franca Rizzi**, ricette facili in tv? Per partecipare alle nuove puntate di **Casa Alice** ed essere pubblicati sulla rivista scrivete a: **casa@alice.tv** oppure telefonate al numero **06 89676059**

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

## ARIETE
**21 marzo - 20 aprile**

Ricalibrate progetti e piani basandoli su migliorate sostenibilità.
**Amore:** dovreste dare alla persona cara la sensazione di essere al centro dei vostri pensieri.
**Lavoro:** i suggerimenti di chi vi lavora a fianco risulteranno preziosi.
**Pasteggiate con:** ***budini al cocco e ananas*** (pag. 102)

## TORO
**21 aprile-20 maggio**

Urano vi mette fretta mentre dovrà essere la precisione a prevalere.
**Amore:** non è che gli impegni vi faranno dimenticare l'amato bene?
**Lavoro:** il lavoro chiama a gran voce: rispondetegli solo quando è necessario!
**Pasteggiate con:** ***pizza ai funghi con involtini di crudo e mascarpone*** (pag. 90)

## GEMELLI
**21 maggio-21 giugno**

Espansione, vitalità e brio sono le parole d'ordine.
**Amore:** l'intesa e gli scopi comuni cementano la vostra storia d'amore.
**Lavoro:** vi impegnate con solare arguzia, non potrete che stravincere!
**Pasteggiate con:** ***capesante al burro aromatizzato al curry e prezzemolo*** (pag. 89)

## CANCRO
**22 giugno-22 luglio**

Mese brioso e pieno di avvenimenti positivi.
**Amore:** La vicinanza emotiva e la facilità di intendersi in tutto e per tutto la fanno da padroni.
**Lavoro:** Sforzatevi di far capire chiaramente le vostre finalità e le vostre attuali e importanti mete lavorative.
**Pasteggiate con:** ***vitello in coccio con latte noci e salvia*** (pag. 80)

## LEONE
**23 luglio-22 agosto**

Bene il settore affettivo. Benissimo le iniziative professionali.
**Amore:** ogni volta che vi girate a guardare la persona cara, vi accorgete che vi sta fissando.
**Lavoro:** pensate a situazioni che durino nel tempo.
**Pasteggiate con:** ***pappardelle integrali con noci parmigiano e timo*** (pag. 79)

## VERGINE
**23 agosto-22 settembre**

Vi serve dar di voi una immagine sicura, efficiente e capace di realizzare ciò che si ripromette.
**Amore:** avrete la sicurezza di aver fatto scelte affettive con il cuore e con la mente.
**Lavoro:** passare dalla teoria alla pratica è meno stressante del previsto.
**Pasteggiate con:** ***pizza con castagne e salamella*** (pag. 91)

## BILANCIA
**23 settembre-23 ottobre**

Vi saprete difendere a spada tratta, molto meglio del solito!
**Amore:** date spazio all'ardente passione, al sex-appeal e alle situazioni osé.
**Lavoro:** prenderete il comando di una operazione che rischia di naufragare.
**Pasteggiate con:** ***flan di cardi con salsa al parmigiano e pinoli*** (pag. 77)

## SCORPIONE
**24 ottobre-21 novembre**

Seguite l'istinto che ha già preso le decisioni giuste!
**Amore:** impostate le cose dell'amore sulla tenerezza, sulla parità di diritti, sull'aiuto reciproco.
**Lavoro:** i rapporti di lavoro migliorano grazie anche a una autentica simpatia.
**Pasteggiate con:** ***bocconcini di pollo in foglie di verza*** (pag. 37)

## SAGITTARIO
**22 novembre-21 dicembre**

Specialissimo l'inizio del mese.
**Amore:** quella persona vi piace parecchio e potreste avere più di una occasione per farlo capire.
**Lavoro:** un progetto decolla, finalmente. Non deconcentratevi perché partirà a razzo!
**Pasteggiate con:** ***risotto di porri speck e patate*** (pag. 28)

## CAPRICORNO
**22 dicembre-21 gennaio**

Dopo intoppi iniziali, il programma del mese prende quota.
**Amore:** si combina con il cameratismo, l'amicizia, la sincronicità di intenti.
**Lavoro:** cambiare un po' il taglio del lavoro, per renderlo più coinvolgente, è una tattica di successo.
**Pasteggiate con:** ***ragù di fegatini di pollo con strichetti*** (pag. 24)

## ACQUARIO
**22 gennaio-19 febbraio**

Attivi, sexy e decisi, puntate ai vostri intriganti obiettivi!
**Amore:** punterete forse più all'eros che all'amore romantico.
**Lavoro:** acconsentire non vi è facile: preferite comandare e dare intelligenti direttive!
**Pasteggiate con:** ***polpettone al prosciutto crudo*** (pag. 15)

## PESCI
**20 febbraio-20 marzo**

Sarete molto sensibili nella prima parte di ottobre, molto scaltri nella seconda!
**Amore:** state dando abitudini romantiche alla persona del cuore.
**Lavoro:** programmate prima e realizzate dopo, puntando al prestigio ma anche alla resa economica.
**Pasteggiate con:** ***patate al profumo di sedano e menta*** (pag. 49)

# combo Menu

## MOSTRUOSAMENTE BUONI

## GUARDA COME ROTOLO

## FISH AND POTATOES

## LO SCHIACCIANOCI

## BIANCO LATTE

## UN PO' UMIDO

# Indice tematico delle ricette

## ANTIPASTI E SFIZI



## PRIMI



## SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI



## PANE, PIZZE & CO.



## DESSERT



## SALSE

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…
IN FORMINA - per 4 persone
8 EURO
Flan di cardi con salsa al parmigiano e pinoli p. 77
Pasticciottini di riso p. 32
Semifreddo al cioccolato con savoiardi e pistacchi p. 85
Bavarese di fichi con spumone alle mandorle p. 100
ZUPPA E MINESTRE - per 4 persone
12 EURO
Risotto lento "minestrato" p. 29
Vellutata di marroni p. 52
Minestra di cardi e patate con tagliatelle di crespelle p. 74
Zuppa inglese con crema al caffè p. 103
AROMATICHE - per 6 persone
16 EURO
Patate stufate aromatizzate alla paprica p. 45
Riso al curry p. 30
Brasato di manzo mele uvetta e cannella p. 40
Crema all'arancia con scorze candite e granella di pistacchi p. 102
DRITTI AL CUORE - per 6 persone
25 EURO
Polpettone di vitello con piselli fagiolini e provola fondente p. 10
Scatolina di salmone e sogliola p. 84
Spiedini di patate ripieni di salsa al gorgonzola p. 47
Arancini al cioccolato p. 98